RONI JAY

10 PRINCIPII ESENȚIALE

ÎN EDUCAȚIA COPILULUI TĂU

BCU "Lucian Blaga" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY
421.959

CORINT

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAȘI
II 424. 959

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 PRINCIPII ESENŢIALE
ÎN EDUCAŢIA COPILULUI TĂU

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

607

RONI JAY

10 PRINCIPII ESENŢIALE ÎN EDUCAŢIA COPILULUI TĂU

Traducere de Andreea-Maria Popescu

ALE

CORINT

497240
BCU IAS

Redactare: Marieva Cătălina Ionescu
Tehnoredactare: Corneliu Frumosu
Coperta: Valeria Moldovan

The 10 Most Important Things You Can Do for Your Children
Copyright © Rony Jay 2008
All rights reserved.
Copyright pentru ediția în limba română © 2011 Editura Corint
Toate drepturile rezervate
Această traducere a lucrării *Zece principii esențiale în educația copilului tău* este publicată prima dată în 2011 prin contract cu Pearson Education Limited.
Toate drepturile asupra acestei ediții în limba română aparțin Editurii Corint, parte componentă a GRUPULUI EDITORIAL CORINT.

ISBN 978-973-135-603-7

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
JAY, RONI
Zece principii esențiale în educația copilului tău / Roni Jay; trad.: Andreea-Maria Popescu. – București: Corint, 2011
ISBN 978-973-135-603-7

I. Popescu, Andreea-Maria (trad.)

159.922.7

Pentru comenzi și informații, adresați-vă la:
Editura CORINT

Difuzare și Clubul Cărții
Calea Plevnei nr. 145,
sector 6, cod poștal 060012, București
Tel.: 021.319.88.22, 021.319.88.33, 021.319.88.77
Fax: 021.319.88.66
E-mail: vanzari@edituracorint.ro
Magazinul virtual: www.grupulcorint.ro

Format: 16/54 x 84
Coli: 7
Tiparul executat la: FED PRINT S.A.

6 / NOV. 2012

Sumar

1. Construiți-i o lume cu baze solide

2. Oferiți-i puțină magie

3. Arătați-i cum să deosebească binele de rău

4. Învățați-l să gândească

5. Lăsați-l să vă conducă

6. Uitați de prioritățile programate

7. Priviți lucrurile în ansamblu

8. Învățați-l valoarea banilor

9. Oferiți-i un stil de viață sănătos

10. Învățați-l să-și iubească frații și surorile

Concluzii

BCU IASI CENTRALA UNIVERSITY LIBRARY

Introducere

Se spune de multe ori că cel mai important este să-ți iubești copiii. Desigur. Pornesc de la premisa că vă iubiți copiii foarte mult și că nu aveți nevoie de nicio carte ca să vă învețe acest lucru. Dar, orice s-ar spune, dragostea nu este suficientă. Ce altceva mai contează oare?

Facem tot ce ne stă în putință pentru copiii noștri: îi învățăm să meargă, verificăm dacă au ciorapi curați, ne asigurăm că știu să aibă singuri grijă de ei și îi ascultăm povestindu-ne de nenumărate ori cum au marcat golul victoriei la meciul de fotbal de pe terenul de joacă.

Însă niciun părinte nu are timp să facă totul (și nici nu ar fi bine pentru copii să se întâmple asta). Afirmația este cu atât mai adevărată dacă aveți mai mulți copii sau un serviciu greu sau dacă vă descurcați pe cont propriu. Așadar, cum hotărâți ce aveți de făcut și la ce puteți renunța? Dacă nu doriți să vă simțiți mereu vinovat, neliniștit sau să vă fie teamă, merită să petreceți puțin timp gândindu-vă ce ar fi mai bine pentru copilul dumneavoastră și ce puteți lăsa deoparte.

Să vedem care este scopul demersului nostru. Doriți să aveți copii care se bucură de copilărie, doriți să-i vedeți devenind niște adulți sănătoși, încrezători și cu succese, doriți să fie fericiți și să-i facă fericiți pe cei din jurul lor. Odată stabilite aceste scopuri, vă dați toată silința să

le îndepliniți — dar cum vă stabiliți prioritățile? Cum vă dați seama ce anume contează cu adevărat?

Am urmărit, de-a lungul anilor, evoluția multor copii și am fost fascinată. Nemaivorbind de ai mei — am trei copii ai mei și trei copii vitregi, pe care i-am cunoscut când intrau în adolescență. Interesul profund față de efectul pe care-l au acțiunile părinților asupra copiilor m-a făcut să întreb apoi mulți adulți despre propria lor copilărie. După ce aduni toate aceste informații, devine limpede care sunt cele mai importante lucruri pe care trebuie să le facă părinții.

Am stabilit astfel zece principii esențiale de care aveți nevoie ca să le asigurați copiilor cea mai bună educație. Puteți să-i creșteți cum considerați mai bine, firește — cu toții suntem diferiți. Trebuie să vă avertizez însă că uneori veți da greș. Tuturor ni se întâmplă asta. Dar vă veți da seama și vă veți corecta, așa că nu este nicio problemă. La urma urmei, copiii dumneavoastră nu au nevoie de părinți perfecți (ar fi groaznic, nu?).

Copiii au totuși nevoie de părinți care să-i pună pe primul plan. Dacă citiți această carte înseamnă deja că pentru dumneavoastră copiii sunt primii pe lista de priorități. Foarte bine; cei mai buni părinți pe care-i cunosc gândesc la fel.

Lucrarea de față cuprinde numeroase sfaturi care vă vor ajuta foarte mult în educația copiilor, deși sunt convinsă că deja aplicați multe dintre ele — faptul că ați ales-o arată că vă luați misiunea de părinte în serios, iar acesta

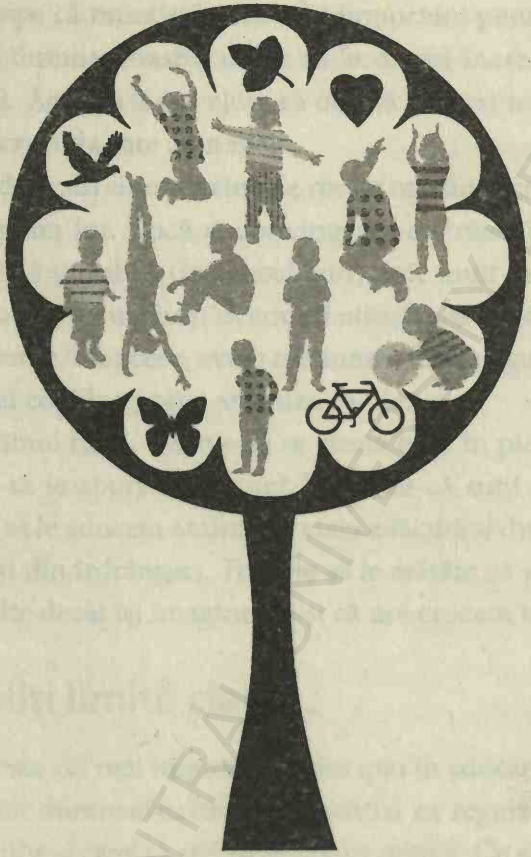
este un mare avantaj. Dar, cum toți avem limite, există cu siguranță și unele lucruri importante la care încă nu v-ați gândit.

De obicei tindem să ne ghidăm după anumite principii pe care le considerăm importante (deseori cele care ne-au influențat propria copilărie), precum și după altele la care nici măcar nu ne gândim. Această carte vă va ajuta să le conștientizați și pe cele din urmă, astfel încât să luați în considerare toate lucrurile importante pe care le puteți face pentru copilul dumneavoastră.

Pentru unele schimbări este nevoie de multă muncă, altele vor veni de la sine. Unele lucruri pe care le considerați dificile i se par firești partenerului dumneavoastră, dar se poate întâmpla și invers. Vă veți da seama, de fapt, citind cartea de față, ce anume din ce faceți pentru copii nu este important. Mai mult, odată ce ați asimilat cele zece principii esențiale, veți uita de celelalte griji și veți deveni un părinte foarte bun care se bucură de copiii lui.

BCU IAȘI/CENTRUL VECHI

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI



1. CONSTRUIȚI-I O LUME CU BAZE SOLIDE

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Aproape că nu există ceva mai important pentru copiii dumneavoastră decât să le oferiți încredere și siguranță. Acestea îi vor ajuta să obțină singuri toate celelalte lucruri de care au nevoie.

Încrederea în sine provine de multe ori din încrederea în lumea din jur. Dacă ai convingerea că trăiești într-o lume solidă și stabilă (în sensul bun), este mult mai ușor să fii sigur de locul tău și să adopți atitudinea necesară în această lume. De aceea, avem misiunea să ne asigurăm că universul copiilor noștri are baze solide.

În primul rând, trebuie să se simtă bine în pielea lor. Trebuie să le spunem că sunt buni, nu că sunt egoiști. Trebuie să le aducem aminte că viața e făcută și din victorii, dar și din înfrângeri. Trebuie să le arătăm că pot face mai multe decât își imaginează și că noi credem în ei.

Stabiliți limite clare

Acesta este cel mai important principiu în educație. Pentru copiii dumneavoastră este esențial ca regulile să nu se schimbe și ca ei să știe că se aplică mereu. Cu cât copilul este mai instabil emoțional, cu atât mai mult va forța aceste limite, care trebuie totuși să rămână fixe. Un copil năbădăios sau care trece printr-o perioadă agitată testează deseori limitele pentru a se asigura că ele există încă — singura certitudine pe care se poate baza, singurul element solid într-o lume în continuă transformare.

De fapt, cu cât păstrați mai atent limitele bine determinate, cu atât mai ușor va fi să vă stăpâniți copiii.

Odată ce ei știu că nu veți ceda *niciodată*, nu se vor mai strădui să încerce. Nu vor să piardă timpul. Astfel, nu numai că vor fi mai fericiți și mai încrezători, ci vor învăța să accepte și răspunsul „nu".

Nu vor mai cere voie să se culce mai târziu, nu vă vor mai bate la cap să le cumpărați bunătăți când mergeți la cumpărături, nu vă vor mai ruga să le scoateți în curte piscina de plastic exact atunci când nu aveți timp. Nu vor mai întreba nimic odată ce ați spus „nu".

De câte ori nu ați auzit alți părinți plângându-se: „Copilul meu nu face niciodată ce îi spun. Mă tot roagă, până când în cele din urmă cedez, ca să mă lase în pace." Acești părinți își fac singuri viața grea. De ce tot insistă copilul? Pentru că știe că, dacă insistă îndeajuns, părintele va ceda. Odată ce ați căzut în această capcană, este foarte greu să mai ieșiți din ea. Dar orice este posibil. Va fi mult mai greu decât pentru părinții care nu au cedat niciodată și ai căror copii nu insistă atât de mult. Copiilor dumneavoastră le va lua mult timp să învețe că nu o să cedați niciodată și că ar trebui să renunțe.

Vă garantez că părinții care au refuzat mereu cu fermitate chiar au copii înțelegători. Și ei pot să plângă, să se vaite, să bombăne sau să se înfurie — mai puțin totuși decât în alte cazuri —, însă nu vor cere ceva ce li s-a spus că nu pot avea.

Dacă v-ați obișnuit să cedați — poate nu mereu, dar chiar și câteva ocazii sunt suficiente —, trebuie să vă amintiți că, dacă rezistați îndeajuns de mult, în cele

din urmă veți avea niște copii cuminți. Rezultatele nu se vor vedea imediat, dar le veți obține până la urmă dacă sunteți destul de ferm; iar momentul în care copiii vor renunța pentru totdeauna să mai insiste merită din plin efortul.

Folosiți cuvântul „nu" cu înțelepciune

Știu câțiva părinți care le spun întâi „nu" copiilor, iar apoi își dau seama că nu au procedat corect și dau înapoi. Chiar zilele trecute am urmărit o mamă făcând asta de mai multe ori. Fiica ei i-a cerut să-i aducă niște tuburi de vopsea de pe masa din bucătărie, când eram eu acolo. Pentru că voia să stea de vorbă cu mine, mama i-a spus: „Nu pot acum, dar dacă ne lași în pace să vorbim o jumătate de oră, te ajut după aceea să pictezi." Fiica a continuat să o bată la cap, iar în cele din urmă mama a cedat, pentru că era imposibil să mai porți o conversație. Astfel că a spus: „Ei bine, uite cum facem, pregătește-ți tuburile de vopsea, dar după aceea chiar trebuie să pleci și să ne lași în pace câteva minute; dacă nu, nu te mai las să pictezi." Fetița și-a scos tuburile de vopsea și apoi a început să o bată la cap pe mamă să o ajute să scoată hârtia, să ia apă pentru pictat, iar mama i-a spus de mai multe ori: „Foarte bine, dar acum trebuie să ne lași în pace." Evident că fetița nu ne-a lăsat în pace, iar atunci când mama era cu spatele la ea mi-a făcut semnul victoriei cu un zâmbet de mulțumire pe figură.

Biata mamă își pierduse autoritatea. Spusese întâi „nu", dar apoi s-a simțit vinovată pentru că punea dorința ei de a sta liniștită de vorbă cu mine deasupra dorinței fetiței de a picta. Există numai două soluții pentru această dilemă:

- Fiți consecvent cu ceea ce ați spus: nu vă lăsați copilul să picteze mai târziu dacă vă bate în continuare la cap și asumați-vă vina.
- Nu spuneți „nu" de la bun început.

Este întotdeauna bine să prevezi consecința unei acțiuni înainte de a spune „nu" din prima. Dacă nu vă vine nicio idee pe moment, atunci spuneți-i copilului: „Trebuie să mă gândesc la asta" sau „Lasă-mă o clipă". Sau răspunsul acela îngrozitor: „O să vedem..." Îl numesc îngrozitor fiindcă în copilărie îl uram, dar acum trebuie să admit că este cea mai bună abordare. E ciudat că am discutat odată despre această expresie cu un prieten care spunea că el o ura fiindcă întotdeauna însemna „nu". Dimpotrivă, pentru părinții mei însemna întotdeauna „da".

Vă voi spune de ce este atât de folositor să te gândești de două ori înainte de a răspunde „nu" din prima (deși orice copil mă va urî pentru asta). Evident, dacă nu ați răspuns „nu", nu sunteți obligat să dați înapoi; și, în plus, veți avea timp să vă gândiți la toate implicațiile și să puneți condiții înainte de a fi de acord. Astfel că, de exemplu, veți ajunge să-i spuneți copilului:

> „Poți să pictezi, dacă îți iei singură lucrurile de care ai nevoie."

„Poți să te joci în piscină gonflabilă, dar dacă nu ieși din apă când îți spun mâine nu o mai scot afară."
„Dacă nu mă bați la cap pe drumul spre magazin, o să-ți iau ceva dulce la întoarcere" (ar trebui să fie ceva sănătos de mâncare — vezi capitolul 9).

Nu mai e nevoie să repet cât de important este să puneți în practică aceste avertismente în cazul în care copilul nu-și respectă partea lui de înțelegere.

Stabilind limite clare și impunându-le în mod consecvent, asigurându-vă că refuzul e bine înțeles, copilul dumneavoastră va crește încrezător în sine, știind exact care sunt regulile invizibile ale lumii sale și fiind sigur că acestea nu se schimbă niciodată.

Răsplata este mai bună decât pedeapsa

Vă doriți ca fiul sau fiica dumneavoastră să se simtă bine în propria piele și să fie încurajat să se poarte frumos. Mai mult decât orice altceva, un copil bine-crescut trăiește într-o lume emoțională mult mai sigură, mai luminoasă și mai stabilă. Când spun bine-crescut nu mă refer la copiii timizi, cuminți și care vorbesc numai când li te adresezi. Nu-i pot suferi pe părinții care își educă așa copiii. Mă refer la copiii care protestează și trebuie certați din când în când, dar numai pentru că nu au gândit toată situația, la cei care sunt bine intenționați și doresc să vă

facă fericiți, dar care ridică uneori tonul la dumneavoastră sau uită să stea cum se cuvine pe scaun.

Exceptând cazul în care copilul dumneavoastră trăiește într-o atmosferă agitată, precum cea provocată de divorțuri sau de tulburări de tip ADHD, momentele de revoltă nu ar trebui să constituie o problemă, dacă aplicați cu succes în educație limitele și toate celelalte principii explicate în această carte. Totuși, există situații când copilul se străduiește să vă facă pe plac, iar atunci când reușește trebuie să-l încurajați să se comporte în continuare așa cum trebuie.

Poate doriți ca cel mic să se scoale mai repede dimineața pentru a pleca la școală, să-și amintească să pună hainele în coșul de rufe murdare sau să nu mai țipe. Există nenumărate moduri de a-l încuraja să vă asculte, dar toate pornesc de la o regulă de bază: răsplata e mai bună decât pedeapsa. Prin aceasta nu vreau să spun numai că răsplata este mai atractivă decât pedeapsa (deși chiar este), ci și că se dovedește mai eficientă. Copilul se va scula mai repede pentru a pleca la școală dimineața dacă îi promiteți un premiu de orice fel la sfârșit de săptămână, cu condiția să fie cuminte toată săptămâna, nu amenințându-l cu o pedeapsă dacă nu se poartă cum trebuie.

Așa că, atunci când doriți să schimbați comportamentul copilului dumneavoastră, alegeți mereu răsplata mai curând decât amenințările. Încurajând copilul mai degrabă spre succes decât spre eșec, veți obține rezultate mai bune. Este mult mai liniștitor să crești alături de

părinți care doresc să te răsplătească pentru că ești cuminte decât cu părinți care doresc să te pedepsească pentru că ești rău.

Răsplată vs. mită

Ar trebui să fac diferența între răsplată și mită, pentru că este foarte importantă aici. Dacă unul dintre copiii dumneavoastră face ceva ce știe că nu ar trebui să facă și nu se oprește când îi spuneți să înceteze, faptul de a-i oferi o răsplată pentru a-l da jos de pe leagăn, pentru a-l face să se potolească sau să nu mai arunce cu mâncare peste tot reprezintă o mită.

Totuși, dacă în general se poartă frumos sau e neastâmpărat numai din neglijență (de exemplu nu-și pune hainele în coșul de rufe murdare), oferirea unei recompense este un stimul potrivit. Aceasta se aplică și pentru trezirea dimineața devreme: dacă vă certați cu copilul la ora 7 dimineața și îi oferiți o răsplată ca să-l faceți să se dea jos din pat, aceasta poate fi considerată mită. Dar dacă duminica înainte de culcare îi promiteți o răsplată cu condiția să fie cuminte toată săptămâna și să se trezească la timp, acesta este un stimul corect.

Pedepse mai mult sau mai puțin aspre

Vă atrag atenția că există loc și pentru pedepse. Uneori înainte de răsplată este nevoie și de o mică amenințare. În caz că premiul nu este destul de atractiv: „Dacă te scoli

cuminte toată săptămâna pentru şcoală, te las să te uiţi la programul tău favorit sâmbătă seara. Dar dacă nu faci aşa înseamnă că eşti prea obosit, aşa că te culci cu o jumătate de oră mai devreme." Încercaţi mai întâi cu vorba bună şi apelaţi la avertisment numai dacă nu reuşiţi să obţineţi rezultatul dorit.

Mai există o altă modalitate prin care vă puteţi atinge scopul: pedeapsa mai puţin aspră. Uneori instinctul vă spune că e mai bine să folosiţi o răsplată decât o pedeapsă, dar nu doriţi să vă răsplătiţi copilul pentru o sarcină uşor de îndeplinit. De exemplu:

- Doriţi să vă stimulaţi copilul să recunoască faptul că a greşit.
- Doriţi să vă încurajaţi copilul să facă un lucru pe care consideraţi că ar trebui să-l facă din proprie iniţiativă, fără să i se ceară (să închidă televizorul când nu se mai uită la el).

În acest caz vă gândiţi la o mică pedeapsă şi apoi o prezentaţi ca pe o eventuală răsplată, negând-o. De exemplu:

- În loc să-i spuneţi: „Dacă nu-mi spui adevărul, nu-ţi mai dau bani de buzunar", îi spuneţi: „Dacă eşti cinstit şi-mi spui adevărul, nu am să fac asta". Desigur, aţi putea să-l pedepsiţi pentru greşeala iniţială; depinde ce a făcut.
- În loc să-i spuneţi: „Dacă nu închizi televizorul, nu te mai las să te uiţi la el o săptămână", îi spuneţi: „Singura soluţie este să nu te mai las să te uiţi

la televizor. Dar îți mai acord o săptămână. Dacă îți amintești să-l închizi de fiecare dată când nu te mai uiți la el, n-o să te pedepsesc."

E mai bine să lauzi decât să critici

Așa cum răsplata e mai bună decât pedeapsa, și lauda e mai bună decât critica. Există puține lucruri care îi fac pe copii să se simtă fericiți și iubiți mai potrivite decât aprecierea, recunoașterea și laudele părinților lor. După ce am discutat deja despre răsplată, merită să amintim că adesea cea mai bună răsplată pentru copil este ca dumneavoastră să-i remarcați realizările. Observația nu este valabilă numai pentru copii, ci și pentru adolescenți sau chiar adulți.

Asigurați-vă că ați observat când copilul a făcut un lucru bun și că l-ați lăudat — chiar dacă e ceva neînsemnat, precum folosirea furculiței așa cum trebuie, sau ceva important, precum atitudinea potrivită într-un moment de criză ori trecerea cu brio a unui examen pentru care a muncit din greu.

Ar trebui să vă lăudați copilul în fiecare zi, chiar de mai multe ori, deși mai degrabă rezervat. Aprecierea pentru realizările importante nu are același efect dacă lăudați exagerat lucrurile mărunte. Nu obțineți nimic dacă vă copleșiți copilul cu laude. Dar e bine ca zilnic să-i spuneți mici cuvinte de încurajare precum:

> „Mulțumesc pentru că te-ai pregătit de plecare atât de repede."

„Îmi place cum i-ai desenat coama poneiului."
„E minunat să cobori la micul dejun şi să găseşti masa deja pusă."

După cum vedeţi, lauda nu presupune neapărat cuvântul „Bravo!", chiar dacă acesta poate fi inclus în ea. Lauda constă în orice îl face pe copil să simtă că s-a comportat bine şi că dumneavoastră aţi remarcat asta.

Un lucru pentru care trebuie neapărat să vă lăudaţi copilul este orice progres realizat de el, chiar dacă acesta reprezintă pentru moment numai o performanţă medie. După ce aţi insistat luni de zile să-şi schimbe o anumită atitudine, este foarte important ca apoi copilul să afle că dumneavoastră aţi observat schimbarea. Asiguraţi-vă deci că-i spuneţi, de exemplu:

„Apropo, te-ai sculat mult mai uşor dimineaţa în ultimele săptămâni. Bravo!"
„Am observat că ţi-ai agăţat prosopul în cuier după duş în ultimele zile, în loc să-l laşi aruncat pe jos. Mulţumesc."
„Mă bucur că nu trebuie să te mai grăbesc. Foarte bine că eşti punctual."

Atenţie cum îl lăudaţi

Este extrem de important şi poate fi interesant să arunci un ochi la cum se descurcă alţi părinţi în această situaţie. Una dintre cele mai utile metode de a-i educa pe copii este să alegem bine lucrurile pentru care îi lăudăm. Dacă

dorim ca ei să devină încrezători, trebuie să avem grijă cum și cât îi lăudăm.

Să presupunem că ne lăudăm copilul numai pentru activitatea școlară când ia note bune la teste și examene: „Ai fost primul? Extraordinar!" sau „Ai fost doar al treilea? Ei, nu contează, e bine și așa". Dacă acesta e singurul mod în care obține aprecieri, copiii vor crește crezând că numai realizările școlare — și mai apoi cariera — sunt cele mai importante lucruri în viață.

Dimpotrivă, le-ați putea spune: „Important este că ai muncit din greu pentru aceste examene; nu contează ce notă ai luat." Sau poate: „Ai fost al unsprezecelea? Este onorabil." Îi spuneți că e bine să muncească din greu, dar că nu contează prea mult al câtelea este în clasă.

Ați observat desigur că fiecare reacție a dumneavoastră presupune transmiterea unui mesaj. Dar pentru ce altceva vă mai puteți lăuda copilul? Laudele pentru realizările școlare implică un mesaj foarte puternic. Însă îl mai lăudați cu siguranță și pentru alte lucruri. Probabil că renunțați să menționați rezultatele bune la examene în favoarea următoarelor observații:

> „A fost foarte frumos din partea ta că i-ai dat mașinuța și lui Fred."
>
> „Ești de mare ajutor dimineața, nu știu ce m-aș face fără tine."
>
> „M-ai impresionat cât de curajos ai fost când te-ai urcat pe scară până sus."

După cum se poate vedea în această listă, ar fi mult mai bine să vă lăudați copilul pentru trăsăturile sale de caracter decât pentru alte realizări. Puteți de asemenea să extindeți lista. De exemplu:

> „Știu că nu-ți place să te trezești devreme, așa că mă bucur că ți-ai scos singur din frigider laptele și cerealele."
> „Știu că nu-ți plac înălțimile, felicitări pentru că ai urcat până la jumătatea scării. Ai fost foarte curajos."

Aha! Acum îl lăudăm nu numai pentru rezultate, dar și pentru efort. E mult mai bine. De fapt, ar trebui să vă lăudați copilul — adică să îi arătați că ați remarcat — pentru diverse talente, aptitudini, calități personale, realizări, eforturi etc. Analizați-vă puțin și asigurați-vă că nu îi transmiteți mesaje de care nu are nevoie. Dacă îl lăudați mai mult pentru generozitate decât pentru rezultate școlare sau mai mult pentru efort decât pentru succes, îi veți transmite un mesaj foarte puternic.

Această atitudine este cu atât mai importantă dacă aveți mai mulți copii. Dacă puneți mai mult accent, de exemplu, pe succesele școlare decât pe cele sportive, lauda va avea efect asupra copilului inteligent căruia nu-i place sportul. Dar care va fi efectul asupra fratelui sau surorii lui care sunt foarte buni la sport, dar au probleme cu învățătura?

Laudele pot duce la tensiuni

Iată altă problemă. Copilul dumneavoastră dorește cu adevărat să-i fie apreciate rezultatele. Dacă îl lăudați nu-

mai atunci când ia cea mai mare notă la examen, el se va simți presat să se comporte bine. Dacă îl lăudați numai pentru că e bun și grijuliu, va fi frustrat că niciodată nu observați cât de mult muncește pentru școală. Așadar asigurați-vă că remarcați realizările copilului dumneavoastră în orice domeniu important pentru el, indiferent ce vă interesează pe *dumneavoastră* cel mai mult.

Mai există și altă situație în care copilul se poate simți presat: atunci când îl lăudați exagerat. Dacă este foarte bun la artele plastice și continuați să-i spuneți că el va fi viitorul Picasso, va crede că trebuie să atingă acest nivel ca să vă merite laudele. Numai că nu va reuși, pentru că nu este viitorul Picasso. Prin urmare, nu-i spuneți copilului de 11 ani că este un geniu dacă știe să lege o cravată. Spuneți-i numai că a reușit. Nu-i spuneți fetiței de doi ani cât de inteligentă e când ea este doar isteață. Spuneți-i numai: „Ești o istețică!" sau mai degrabă apreciați acțiunea decât persoana, spunând: „Ce fetiță deșteaptă, să adune ea două numere!"

Cum să-l faceți să se simtă mândru

Dacă doriți să vă faceți copilul să se simtă cu adevărat bine, spuneți-i exact pentru ce îl lăudați și cereți-i părerea. Nu vă sugerez să procedați așa pentru orice lucru mărunt, dar când e vorba de ceva important, asta îl va face să simtă că pe dumneavoastră vă interesează cu adevărat (așa cum și este). De exemplu:

„Îmi place cum ai desenat coama căluțului. Parcă ar flutura în vânt. Cum ai reușit?"
„Înoți mult mai bine decât ultima oară. Nu-mi vine să cred cât de bine înoți bras de când te antrenezi la școală. Câte lungimi de bazin faci acum?"

Lăudați-l, dar criticați-l când greșește

Oricât de mult v-ați dori să vă lăudați copilul, există inevitabil și situații când el nu se comportă cum trebuie și când sunteți nevoit să îl criticați. Trebuie procedat cu grijă, nu cu observații precum „Ai un scris groaznic" sau „Nu te poți scula dimineața" sau „Mă enervezi la culme".

Aveți grijă ca niciodată să nu vă criticați copilul fără să vă gândiți înainte de două ori. Când sunteți nevoit să faceți asta (se mai întâmplă), nu îl criticați pe el ca persoană — faceți remarci asupra comportamentului sau abilităților lui:

„Ai putea să scrii și mai frumos de-atât, nu-i așa?"
„Era să întârzii la școală în dimineața asta!"
„Tonul ăsta al tău e foarte enervant!"

Dacă îi aduceți critici personale, copilul va încerca mai degrabă să le confirme, comportându-se la fel. „Nu mă mai deranjez. Și-așa sunt leneș, așa că de ce să fac vreun efort?" Sau: „Normal că țip mult. Sunt gălăgios." După cum se vede, aceste situații îi vor scădea încrederea în el și îl vor face să se simtă prost, exact invers față de ceea ce ne dorim.

Criticați-vă deci copilul astfel:

- *Specific* — Arătați-i exact ce nu vă place. Nu spuneți „Ești egoist", ci „E egoist din partea ta să nu împarți jucăriile. Te rog să-l lași și pe frățiorul tău să se joace cu ele puțin".
- *Constructiv* — Arătați-i cum poate deveni mai bun. Nu spuneți: „Ai un scris groaznic", ci: „Știi, cu puțin exercițiu, ai putea să scrii mult mai frumos."
- *Practic* — Nu criticați nimic din ceea ce copilul nu poate schimba, spunând „Ești un dezastru la ortografie!" sau „Nu o să fii niciodată un bun fotbalist!"

Asigurați-vă că își cunoaște capacitățile

Dacă vreți să aveți un copil cu adevărat încrezător și sigur de sine, el trebuie să știe la ce se pricepe mai bine. Nu e vorba despre aroganță — și, ca să fim cinstiți, aceasta provine din nesiguranță mai degrabă decât dintr-o prea mare încredere în sine. Mai mult, aroganța nu face rău celorlalți, iar prietenii îl vor aduce repede cu picioarele pe pământ, așa că nu vă faceți probleme. Dacă-i spuneți copilului dumneavoastră că e bun la sport nu îl faceți să devină arogant — asta obțineți dacă-i sugerați că, pricepându-se la sport, este mai bun decât cei care nu fac sport. În niciun caz!

Firește că știți destul de bine care sunt capacitățile copilului dumneavoastră. De aceea, îl puteți ajuta spunându-i astfel:

„Chiar eşti un bun diplomat. Când eşti tu de faţă parcă oamenii nu se mai ceartă atât de tare."
„Când eram la şcoală mi-aş fi dorit să ştiu măcar jumătate din câtă matematică ştii tu acum."
„Mă ajuţi să fac ordine în dulapul cu jucării? Te pricepi atât de bine să aranjezi lucrurile!"

Există totuşi câteva aspecte de care trebuie să ţineţi cont ca să-i arătaţi copilului ce capacităţi are:

- În ceea ce priveşte laudele, asiguraţi-vă că el ştie că aceste capacităţi sunt de mai multe feluri: de la trăsături pozitive, precum bunătate şi curaj, până la calităţi intelectuale, artistice, sportive şi muzicale; sau alte trăsături ca simţul ordinii, simţul umorului ori talentul organizatoric. Nu vă concentraţi numai asupra unei capacităţi în detrimentul altora.
- Luaţi în considerare toate abilităţile copilului şi nu uitaţi să i le menţionaţi şi lui. Dacă îşi dă seama că are un talent pe care nu l-aţi remarcat, aceasta poate să-l descurajeze.
- Nu uitaţi că cei mici se schimbă. Poate sunteţi convins că fiul dumneavoastră nu este deloc punctual, dar situaţia s-a îmbunătăţit în ultimele luni. Este uimitor cât de mult durează până să observi o asemenea schimbare.
- Acest ultim aspect se leagă strâns de modul în care vă lăudaţi copilul. Asiguraţi-vă că nu îi sugeraţi că unele talente sunt mai importante decât altele. Aceasta este cu atât mai valabil dacă aveţi mai

mulți copii. Dacă puneți mai mult accent pe atenția fiicei decât pe simțul ordinii al fiului, vă veți descuraja fiul.

Dați-i sarcini pe care le poate îndeplini (dar nu le îndeplinește)

O metodă foarte bună de a spori respectul de sine și încrederea copilului este să-l puneți mereu la încercare, în orice domeniu la care se pricepe. Cereți-i să facă un lucru neașteptat. De exemplu, cereți-i copilului dumneavoastră de 10 ani să pregătească cina pentru toată familia (e suficient să pregătească niște paste cu un sos simplu). Dacă nu a mai făcut asta înainte, se va simți foarte mândru de sine și va crede brusc că poate fi un foarte bun bucătar.

Puteți de asemenea să îi lansați provocări în domenii bazate pe competiție, precum sportul sau școala, dar asigurați-vă că este în stare să le îndeplinească și nu-l puneți să facă întrecere directă cu alți copii. Mai bine decât să îi sugerați să fie primul la engleză, îndemnați-l să încerce să ia cinci note de 10 până la sfârșitul semestrului.

Dați-i sentimentul că este unic

Copilul trebuie să știe că este unic atât pentru dumneavoastră, cât și pentru el însuși. Probabil că nu are aceleași talente ca frații lui, nu în aceeași măsură, dar are altele. Amintiți-le (dacă aveți mai mulți copii) că, dacă toți copiii ar fi la fel, degeaba am avea mai mulți. Diferențele dintre ei

vă fac să-i iubiți. Spuneți-i copilului că nu contează dacă nu este la fel de puternic, de curajos, de deștept sau de muzical ca altul. Are alte talente — enumerați-le — care îl fac special.

Această abordare este cu atât mai importantă în cazul unui copil cu handicap, suferind de o boală fizică sau de tulburări de comportament care îl fac să se descurce mai greu decât alți copii în unele domenii. De exemplu, unui copil care suferă de sindromul Asperger amintiți-i că se pare că și Michelangelo sau Einstein l-au avut. Dacă suferă de dislexie, arătați-i că pe Muhammad Ali sau pe Agatha Christie această boală nu i-a afectat deloc. Nici pe Einstein. Dacă are un handicap fizic, spuneți-i că oameni deosebiți precum Stephen Hawking, Christopher Reeve sau Stevie Wonder au suferit și ei. Copilul are multiple talente, în ciuda dezavantajelor pe care trebuie să le depășească sau poate chiar datorită lor.

Un alt caz în care este foarte important să fiți siguri că un copil știe că este unic e cel al gemenilor, tripleților etc. Aceștia se lovesc de mai multe situații în care pot fi tratați ca lipsiți de individualitate și considerați niște clone, mai ales dacă sunt de același sex. Situația se complică dacă și ei doresc, în aparență, să se asemene. E foarte bine să le spui părinților de gemeni să nu-i îmbrace pe copii la fel, dar uneori aceștia din urmă chiar ar vrea să poarte aceleași haine.

Puteți simplifica puțin problema dacă, de exemplu, nu cumpărați două haine la fel, astfel încât, deși aleg să poarte amândoi un tricou roz, să nu fie totuși identici. Renunțați

şi să le mai spuneţi „gemeni". Dar mai mult decât orice îi veţi ajuta dacă îi lăsaţi să-şi descopere singuri talentele şi dacă vă asiguraţi că ei ştiu că sunt indivizi unici. La urma urmei, *dumneavoastră* nu trebuie să le spuneţi gemenilor că sunt la fel de diferiţi ca oricare alţi fraţi. Asiguraţi-vă că ei ştiu asta de la început şi astfel vor fi mult mai bine pregătiţi să ignore orice opinii contrare din partea profesorilor, rudelor sau prietenilor răutăcioşi.

Amintiţi-i că nimeni nu este perfect

În cazul în care copilul nu este sigur pe sine pentru că ştie că nu are anumite aptitudini, una dintre cele mai bune metode de aplicat — alături de evidenţierea talentelor deosebite — este să îi amintiţi că nici dumneavoastră nu sunteţi perfect. Aceasta ar putea fi o mare surpriză pentru un copil (dar nu şi pentru un adolescent). Va avea o revelaţie să descopere că nu sunteţi nici dumneavoastră bun la muzică sau că v-aţi scos din minţi mama cu toanele. Dacă dragii lui părinţi au reuşit în viaţă, deşi nu erau ascultători sau se enervau repede, înseamnă evident că este posibil ca şi el să treacă peste aceste obstacole şi să ducă o viaţă normală.

Relaţia dintre părinţi

Iată un domeniu delicat pentru unii părinţi. Universul copilului nu va fi la fel de armonios dacă vede că relaţia dumneavoastră nu este stabilă, mai ales în ceea ce îl

privește pe el. Aceasta este una dintre puținele situații în care părintele singur se descurcă mai bine, chiar dacă lucrurile se pot inversa dacă începeți o nouă relație cu o persoană destul de apropiată încât să-și asume rolul de părinte pentru copil.

Este esențial ca cel mic să se simtă sigur și încrezător, dar nu poate face asta într-o casă unde lumea se ceartă din orice. Sunteți dator față de copilul dumneavoastră să vă rezolvați conflictele astfel încât el să nu fie prins la mijloc sau să simtă că trebuie să se retragă în cochilie.

Cearta în fața copiilor

Asta nu înseamnă că nu vă puteți certa niciodată. Este ideal ca cei mici să crească alături de părinți care nu se ceartă, și nu alături de unii care o fac; dar de fapt nu este bine nici să ai părinți care nu se ceartă deloc. Cum să învețe copiii să facă față conflictelor dacă nu le văd niciodată? Cum să știe că părinții se pot certa și totul este în regulă — ei tot se iubesc și se împacă după aceea?

Metoda ideală este să vadă că certurile sunt rare, dar că pot avea loc din când în când. Când se întâmplă, părinții se supără unul pe celălalt, dar nu devin niciodată violenți și nu spun lucruri îngrozitoare pe care apoi le regretă. Își exprimă clar sentimentele, dar se străduiesc să fie raționali și să găsească o soluție la conflictul lor. Când au reușit, sunt din nou afectuoși și iubitori, iar atmosfera s-a calmat.

Astfel, copilul învață următoarele lucruri:

- Majoritatea problemelor pot fi rezolvate fără ceartă.
- Uneori oamenii se ceartă.
- E bine să spui întotdeauna ce gândești.
- Nu e bine să fii violent sau abuziv.
- Ca să găsești o soluție, trebuie să-ți controlezi emoțiile.
- Faptul că oamenii se ceartă nu înseamnă că nu se mai iubesc.

De aceeași parte a baricadei

Există, desigur, multe subiecte despre care nu vă certați în fața copiilor: de exemplu, dacă mai suportați sau nu încă un weekend cu rudele sau dacă să încercați chestia aceea cu cătușele după ce copiii s-au culcat. Dar esențial este să nu vă certați niciodată în fața copiilor în legătură cu subiecte care îi privesc.

Dacă nu aveți aceleași păreri despre educația copiilor, discutați aceste lucruri când nu sunt și ei de față. Să presupunem că unul dintre dumneavoastră crede că este important să le dați mâncare sănătoasă și este supărat că a sosit acasă și l-a găsit pe celălalt părinte hrănindu-i cu pește și cartofi prăjiți. Sau poate unul crede că ar trebui să-i obligați să-și facă temele oricât de mult ar protesta, în timp ce celălalt consideră că ar trebui să nu le facă și să suporte consecințele la școală.

În afară de cazul în care unul dintre părinți ar fi în stare să-și închidă copilul în dulap ore întregi sau i-ar aplica alte pedepse dure de același tip, elementul fundamental în

această situație este că mult mai mult contează ca amândoi să fiți de aceeași parte a baricadei decât dacă copilul mănâncă pește cu cartofi prăjiți sau nu-și face temele. Copilul trebuie să simtă încredere și armonie în jurul său, așa că are nevoie de părinți care se pun de acord în privința educației lui. E în regulă dacă mama suportă ceva mai multe proteste sau dacă tata îl lasă să se suie în copaci înalți când merg în parc. Dacă numai un părinte este prezent și regulile de bază ale comportamentului nu se schimbă, aceste lucruri minore pot varia. Important este ca mama și tata să fie amândoi de acord că ea suportă mai multe proteste și că el îl lasă să se suie în copaci înalți.

Dacă îi spuneți că nu sunteți de acord cu ceea ce face partenerul dumneavoastră, veți afecta serios încrederea copilului (mă tem că observația e cu atât mai adevărată dacă sunteți separați sau divorțați, iar partenerul respectiv este fostul soț). Când copilul spune: „Dar mama mă lasă întotdeauna să-mi cumpăr ciocolată când facem plinul la benzinărie", răspunsul corect nu este: „Cred că e o iresponsabilă". Dacă nu vă convine acest lucru, puteți pur și simplu să spuneți: „Bine. Dar eu nu te las." Apoi, dacă vă simțiți în stare, puteți să discutați mai târziu problema cu partenerul dumneavoastră. (Aș dori să spun în apărarea mamei că, dacă ea nu cumpără ciocolată pentru copii, nu-și poate cumpăra nici pentru ea. Îi înțeleg poziția.)

Când vă surprindeți partenerul făcând ceva ce vă îngrozește, nu începeți imediat o discuție aprinsă. Nu uitați

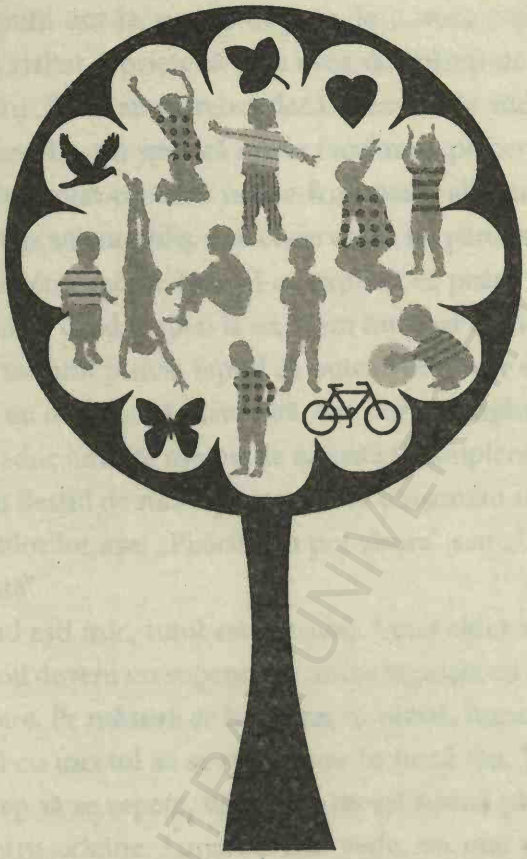
că de relația dumneavoastră depinde cel mai mult încrederea copilului.

O bază solidă

Unii copii vor fi mereu mai siguri pe ei decât alții și vor deveni adulți încrezători. Totuși, dacă vă asigurați că lumea copilului dumneavoastră e solidă și că el se simte în largul lui, îi veți da încrederea să meargă înainte. În marea majoritate a cazurilor, veți forma o persoană care va face față cu brio lumii și care va putea rezolva toate problemele vieții de adult. Ca să reușiți asta, aveți nevoie numai de încredere în dumneavoastră.

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



2. OFERIȚI-I PUȚINĂ MAGIE

BCU IAȘI CENTRALĂ UNIVERSITARĂ LIBRARY

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cu mulți ani în urmă, înainte de a avea copii, mi-am vizitat o prietenă care avea doi băieți de șase și de opt ani. Ei m-au întrebat dacă vreau să le văd pisica zburătoare. Le-am spus că mi-ar face mare plăcere, iar ei mi-au prezentat o pisică foarte frumoasă, alb cu negru, care moțăia sub un tufiș. Am observat că nu părea să zboare în momentul acela. Nu, mi-au explicat ei, pisica nu zbura niciodată când te uitai la ea. I-am întrebat cum au descoperit talentul pisicii, faptul că putea zbura, iar ei mi-au spus că nu o văzuseră niciodată, dar pur și simplu știau.

Îmi aduc aminte mereu de această întâmplare fiindcă am avut destul de mulți prieteni care obișnuiau să le spună copiilor lor așa: „Pisicile nu pot zbura" sau „Dragonii nu există".

Când ești mic, totul este posibil. Luna *chiar* se uită la tine, poți deveni un supererou, pisica ta poate cu adevărat să zboare. Pe măsură ce înaintezi în vârstă, lumea începe încetul cu încetul să se stabilizeze în jurul tău. Percepțiile încep să se repete, fixate în aceeași rutină plictisitoare pentru oricine. Luna nu mai vede, nu mai poți avea superputeri și, evident, pisica nu poate zbura. Destul de trist...

Cu cât lumea e mai apăsătoare, cu atât imaginația sărăcește. Totul devine limitat. Împreună cu creativitatea și cu talentul de a privi diferit lucrurile. De ce să-i faci pe copii să gândească așa, deși nu este nevoie? M-au impresionat prietenii mei care nu au pus la îndoială capacitățile uimitoare ale pisicii lor zburătoare (părinții știau și ei secretul),

pentru că de asta au nevoie copiii: magia trebuie să dureze cât mai mult posibil.

Nu am înțeles niciodată de ce atât de mulți părinți iau parte la conspirația Moș Crăciun (de fapt, ești obligat să iei parte, altfel ceilalți părinți de la școală te vor repudia), dar nu le oferă copiilor și alte momente de magie. Copilăria se identifică, într-un fel, cu magia — reprezintă libertatea față de realitatea plicticoasă, față de răspunderi, față de constrângerile vieții de adult. După ce copiii noștri împlinesc 18 ani, trebuie să-i obișnuim încet-încet cu realitatea, cu răspunderile și obligațiile lor, dar trebuie să ne străduim și să păstrăm magia, cât de mult putem.

Dați-i libertate

Cel mai important element de care au nevoie copiii ca să se bucure de magie este libertatea. Pot să facă singuri lucruri magice, așa că noi nu trebuie să le stăm în cale. Unii copii pot crede în tot felul de lucruri în care noi nu credem. Podeaua camerei lor este un mic câmp de luptă, curtea din spate devine teren de sport, din cuburi Lego iau naștere nave spațiale adevărate.

Mai mult, copiii nu se gândesc la lucrurile care ne frământă pe noi. Când aveam cam optsprezece ani, stăteam lungită pe o plajă și lăsam valurile să mă înconjoare. Deși mă bucuram de această senzație, nu puteam să-mi alung din minte gândul că îmi va fi foarte greu după aceea să-mi spăl nisipul din părul lung. (Habar nu aveam ce mă așteaptă — mi-a luat ore întregi.) Spre deosebire de mine,

un copil mic se poate lăsa, fericit, acoperit cu noroi sau cu vopsea fără să se gândească la cum se va curăța apoi — atâta timp cât ceilalți nu spun nimic și nu-i strică plăcerea, arătându-i neajunsurile gestului lui.

Lăsați-i timp liber

Cel mai mare obstacol pentru mulți copii este că nu au destul timp ca să facă magie. Îi duceți de la balet la antrenamentul de fotbal, la lecțiile de clarinet și la teatru. Asistă și la o parte din orele fraților sau surorilor. Oricât de minunat este să faci balet sau teatru, acestea nu sunt mai importante decât a nu face nimic, o „activitate" la fel de importantă.

O regulă utilă este ca la o vârstă fragedă copiii să nu aibă mai mult de două activități organizate pe săptămână în afara școlii. Dacă sunt înnebuniți după fotbal, poate că ambele activități se leagă de fotbal. Dacă vor să înceapă o nouă activitate, ar trebui să renunțe la cele vechi. Aceasta este o situație generală pentru mulți copii, cărora le place cu adevărat gimnastica sau taekwondo câțiva ani, chiar dacă nu-și doresc să le practice mereu.

Dacă nu doresc să aibă nicio activitate anume, vor renunța cu siguranță la ea — nu ajută la nimic să vă obligați copilul să învețe să cânte la pian sau să fie cercetaș. Astfel ar conta ce doriți *dumneavoastră*, dar copilăria lui depinde de ceea ce dorește *el*. Desigur, ar trebui să meargă până la capăt odată ce a început o activitate sau să continue orele de teatru până la audiția finală, ca să nu-și dezamăgească

colegul de scenetă, dar după aceea ar trebui să fie lăsat să aleagă dacă vrea să continue sau nu activitatea.

După părerea mea, singura excepție de la această regulă este învățarea înotului. Înotul este o abilitate care le poate salva viața; ducându-i la înot când sunt mici o dată pe săptămână, vor învăța un sport util și nu vor uita niciodată ce-au învățat. Încercați să transformați înotul într-una din cele două activități săptămânale ale copilului: cu cât învață mai repede să înoate, cu atât va putea să-l înlocuiască mai repede cu altă activitate.

Pe măsură ce copilul crește, se va culca tot mai târziu, ceea ce îi lasă mai mult timp liber. Așa că nu vă încurajez să impuneți mai mult de două activități săptămânale, dar dacă îi place vreuna cu adevărat, începând cu școala primară sau mai târziu îi puteți organiza un program mai flexibil.

Aș mai adăuga că rareori există copii care au nevoie să fie stimulați mereu și cărora le e greu să-și folosească imaginația. Nu persistați în ideea că aveți un asemenea copil ca să vă justificați pentru că-l târâți la trei sau patru activități pe săptămână; probabil că nu este cazul. Dar astfel de situații există și e posibil ca el să aleagă activități ciudate (nu este tipul de copil care să practice baletul sau fotbalul). Dacă chiar aveți un asemenea copil, oferiți-i mai mult de patru activități pe săptămână.

Găsiți-i un spațiu de desfășurare

Cu cât faceți mai puțin pentru el, cu atât copilul își va pune mintea la contribuție mai mult. Așa că, decât să-l

duceți într-un parc de distracții, la o sală de bowling sau la un atelier de pictură pe porțelan, duceți-l undeva unde are spațiu. Asta nu înseamnă că n-ar trebui să-l duceți niciodată într-un parc de distracții sau la cinema, pentru că e important să experimenteze cât mai multe situații, care îi vor stimula mai târziu imaginația. Nu uitați însă că adevărata magie se găsește pe plajă, pe dealuri, în păduri și pe malul lacului. Ceea ce copilul găsește acolo este adevărata magie, care îi va da libertatea să improvizeze cât de mult poate.

Chiar dacă locuiți în centrul orașului, există parcuri și alte tipuri de spații în aer liber care îl stimulează pe copil. Dar oricum, dacă îl scoateți la plimbare, de ce să nu luați trenul sau autobuzul și să mergeți undeva departe de oraș? Nu vă costă mai mult decât la sala de bowling sau la cinema și îi veți oferi o aventură în adevăratul sens al cuvântului.

Cele mai bune sunt spațiile în aer liber unde te poți ascunde sau cele cu teren accidentat. Copiii mei au petrecut ore întregi într-un spațiu relativ mare din Cornwall, situl unui sat celtic vechi de 2 000 de ani. Dunele de nisip sunt un alt loc foarte bun ca să inventați jocuri. Chiar și grădina din spatele casei — dotată poate cu câteva cutii goale de carton care îi pot da idei — îi va oferi multe ore de distracție.

Îmbrăcați-l în așa fel încât să nu-i limitați mișcările — dacă vă faceți griji că se va uda sau se va murdări de noroi, îmbrăcați-l, în loc de haină, cu un costum impermeabil.

Fiți atent și la faptul că, dacă cel mic nu este obișnuit să se joace singur, are poate nevoie de puțin timp ca să se obișnuiască cu ideea sau de mici impulsuri ori sugestii de la dumneavoastră ca să înceapă joaca.

Jocurile electronice și televizorul distrug magia

Jocurile de orice fel, inclusiv Playstation, Xbox și toate celelalte, nu numai că mănâncă timp; ele distrug și magia. Este înspăimântător faptul că dacă un copil petrece prea mult timp în fața ecranelor uită cum să se joace. Chiar eu am văzut astfel de cazuri. Veți găsi mai multe despre acest subiect în capitolul 9, în legătură cu sănătatea fizică a copilului. Limitați-le timpul pe care îl petrec în fața ecranelor de orice tip. Până în adolescență, două ore pe zi sunt suficiente, poate cu excepția unei seri de weekend sau de vacanță, când cele două ore au fost ocupate cu micul dejun.

Odată ce copiii devin adolescenți, veți avea mari probleme să-i mai dezlipiți din fața ecranelor. Atâta timp cât nu le permiteți să aibă calculatorul sau televizorul în camera lor, totul e sub control. Regulile au fost deja stabilite. Din experiență, știu că cei care își petrec tot timpul cu jocurile electronice sau la televizor devin adulți cu aceleași preocupări. În schimb, copiii care până în adolescență nu acordă mult timp acestor activități vor deveni în timp adulți pentru care televizorul este o plăcere ocazională mai curând decât un mod de viață.

Momentele magice

Copiii dumneavoastră îşi vor umple singuri viaţa cu magie dacă le daţi spaţiul şi libertatea să o facă. Puteţi să-i ajutaţi în multe feluri.

Vă mai amintiţi Crăciunurile copilăriei? Dacă aţi avut norocul unor părinţi grijulii, care s-au străduit, Crăciunul probabil că a reprezentat momentul acela magic pe care îl regăsiţi în filme şi în cărţi. De asta are nevoie şi copilul dumneavoastră, şi vă veţi distra pe cinste organizând împreună cu el astfel de activităţi. Nu este o prostie, ci un element esenţial pentru dezvoltarea copilului. Momentele de siguranţă şi de afecţiune îi dau sentimentul de încredere şi de siguranţă de sine necesar pentru a face faţă lumii pline de greutăţi care îl aşteaptă.

Ce puteţi face ca să daţi mai multă magie Crăciunului? Ce-ar fi să presăraţi praf sclipitor în faţa şemineului, în care copiii să găsească întipărite, în dimineaţa de Crăciun, amprentele cizmelor lui Moş Crăciun? Sau să mergeţi la plimbare într-o seară geroasă pentru a găsi cel mai frumos brad? Sau să ascundeţi cadourile, ca să le caute? Sau să luminaţi casa numai cu lumânări în seara de Ajun? De ce să nu faceţi toate astea şi chiar mai mult? De ce să nu-i lăsaţi pe copii să-şi folosească imaginaţia magică venind şi cu alte sugestii?

Aşa cum organizaţi Crăciunul, ce-ar fi să vă ocupaţi şi de vânătoarea de Paşti? Sau de focurile de tabără? Sau de Halloween? Sau de zilele de naştere cu torturi făcute în casă? Sau de excursii cu cortul vara şi de plimbări la o

ceaşcă de ciocolată caldă iarna? Sau să vă adunaţi cu toţii pe canapea sub o pătură când vântul suflă cu putere şi să vă uitaţi împreună la filmul preferat? Iată, aţi început să vă pricepeţi. Nu trebuie să priviţi aceste obiceiuri ca pe un efort în plus pe care nimeni nu-l apreciază. Chiar dacă copiii nu-şi dau seama cât de mult contează, astfel de momente sunt extrem de importante.

Creaţi tradiţii

Cele mai importante aspecte pentru un copil sunt activităţile de rutină pe care le repetă an de an sau chiar mai des. Este ca şi cum ţi-ar cere să-i citeşti aceeaşi poveste la culcare în fiecare seară când el deja o ştie pe dinafară. Uneori pare inutil, dar faptul că o ştie atât de bine este esenţial: îi dă un sentiment de siguranţă şi de previzibil, acelaşi pe care ţi-l dă ursuleţul favorit sau mâncarea preferată când eşti trist (interesant, probabil ceva ce-ţi dădea să mănânci mama sau tata când erai copil).

Câteva idei ar fi să ascundeţi întotdeauna cel mai mare ou de Paşti în grădină, să faceţi în fiecare an pariu dacă budinca de Crăciun va ieşi bine, să pregătiţi împreună micul dejun de ziua dumneavoastră sau să-i invitaţi întotdeauna pe bunici la masa din ajunul Crăciunului. Orice fel de evenimente culturale, religioase sau laice sărbătoriţi în familie, puteţi mereu să le transformaţi în momente de magie.

Alegeți momentul potrivit

Desigur că sunteți foarte ocupați. Nu vă puteți petrece tot timpul ascunzând cu grijă ouă de ciocolată sau decorând casa. Aveți cumpărături de făcut, multe rufe de spălat sau de terminat prezentarea pentru ședința de luni. Totuși, nu cunosc nici familii care să transforme orice zi în sărbătoare. Unii oameni nici măcar nu sărbătoresc Paștele, mai ales dacă nu sunt creștini și dacă nu le place decât ciocolata; în schimb, aceștia organizează o petrecere mare pentru ziua de naștere a copiilor. Multă lume nu dă importanță focurilor de tabără sau sărbătorii de Halloween.

Cel mai bun mod de a conferi magie acestor momente și de a le face memorabile pentru copii este să vă concentrați asupra a trei sau patru evenimente pe an mai degrabă decât să le sărbătoriți pe toate, dar fără nicio tragere de inimă. Dacă nu aveți timp pentru mai multe, alegeți-le pe acelea despre care știți că înseamnă cel mai mult pentru copii și gândiți-vă cum să le organizați într-un mod mai deosebit. Dacă aveți mai mulți copii, poate fi foarte amuzant să dați o petrecere mare și magică o dată pe an mai degrabă decât două sau trei mai mici. De exemplu, pot să-și invite prietenii la cinematograf și să petreacă noaptea împreună după ziua de naștere, distrându-se, o dată pe an, de minune.

Ora de culcare

Merită să transformați ora de culcare într-un moment mai special, deoarece este cea mai bună ocazie pentru

magia zilnică, cel puțin până la vârsta când copiii insistă să se ducă singuri la culcare. O rutină a orei de culcare va oferi copilului sentimentul de magie, de confort și de siguranță pe care va încerca să-l retrăiască tot restul vieții. Nimic nu se compară cu momentul când te ghemuiești în brațele mamei sau ale tatei ca să asculți o poveste.

Cel mai bine e să începeți cu baia. Aceasta este o excelentă metodă de relaxare, iar igiena copiilor reprezintă oricum o problemă foarte importantă. Odată ce copilul e curat și uscat, poate merge la culcare. Așezați-l comod în pat sau luați-l în brațe înfășurat într-o pătură moale (păturile sunt de folos mult timp după ce copilul a crescut). Citiți-i o poveste sau două, în funcție de cât de lungi sunt și de câți copii aveți — poate aleg ei câte una.

În cele din urmă, după ce le-ați citit povestea, spuneți-le câteva cuvinte frumoase de noapte bună. Acestea le dau mai multă siguranță, dar îi și anunță că veți pleca. De exemplu, când copiii erau mici, soțul meu obișnuia să le spună: „Ești lumina ochilor mei, comoara mea, dragostea vieții mele. Somn ușor, șapte purici pe-un picior; ne vedem dimineață, nu prea devreme." Copiii le considerau cuvinte magice și nu se culcau dacă nu le auzeau. De fapt, celor mai mici dintre ei încă le place să le audă în fiecare seară. Dacă se scoală în timpul nopții, puteți să-i liniștiți din nou cu anumite „cuvinte magice", la auzul cărora vor adormi automat.

Decorurile magice

Nu numai întâmplările aduc magie în viaţa copiilor. Şi decorurile din camera lor sunt utile. Când copilul e destul de mare, aranjaţi-i împreună cu el dormitorul. Chiar dacă dispuneţi de un buget limitat, puteţi crea o junglă sau un mediu subacvatic sau odaia unei prinţese colorată în roz şi argintiu. Acesta este unul dintre lucrurile care îl ajută pe copil să se simtă unic şi în siguranţă, iar atunci când se ghemuieşte în fiecare seară în ascunzătoarea piraţilor sau în grajdul poneiului, el îşi poate imagina că se află chiar acolo. Limitele dintre magie şi realitate sunt mult mai vagi pentru copil decât pentru dumneavoastră. Este atât de uşor să îi oferiţi magia după care tânjeşte, încât ar fi păcat să nu o faceţi.

Ascunzătorile

Din anumite motive, se pare că ascunzătorile sunt printre preferatele copiilor. Îmi amintesc cum le construiam eu când eram mică: afară, din crengi şi carpete, iar în casă, acoperind piesele de mobilier cu pături. Copiii dau dovadă de o imensă creativitate când îşi construiesc ascunzătorile, care adesea se transformă în peştera ursului sau în tranşee şi, în acelaşi timp, într-un spaţiu familiar numai al lor.

Puteţi construi o casă în copac (dacă aveţi norocul să găsiţi unul potrivit) sau o căsuţă cu jocuri pentru copii, de care se vor folosi multă vreme. Îi puteţi încuraja să

construiască şi singuri ascunzători, poate mai puţin rezistente în timp. Nu vă plângeţi că păturile se strică din cauza crenguţelor — găsiţi-le o pătură la care să nu ţineţi prea mult şi daţi-le-o să o folosească.

În casă, daţi-le voie copiilor să-şi umple dormitorul sau camera de joacă cu construcţii bizare din perne, feţe de masă sau scaune răsturnate. Bine, în cele din urmă va trebui să le curăţaţi, dar lăsaţi-i mai întâi să se joace cât poftesc cu ele şi chiar lăsaţi-le aranjate aşa pentru câteva zile, ca pe un cadou de sărbători.

Puteţi de asemenea să instalaţi o ascunzătoare permanentă în jurul patului, ceea ce le place foarte mult copiilor. Sau puteţi să confecţionaţi nişte perdele ieftine înflorate, să-i lăsaţi să le coasă singuri ori să vopsiţi o plasă de ţânţari în culoarea roz. Puţine lucruri sunt mai plăcute decât să poţi oferi copiilor, în acelaşi timp, distracţie, magie, dragoste şi ocrotire.

Acum vă puteţi retrage

Odată ce v-aţi îndeplinit misiunea esenţială de a-i oferi copilului puţină magie şi libertatea de a se bucura de ea, tot ce trebuie să faceţi este să îl lăsaţi în pace să se bucure de ea. Uneori probabil că vi se pare greu, atunci când este foarte dezordine şi vă daţi seama cât de mult va dura să îi curăţaţi vopseaua de sub unghii. Dar este inutil să faceţi asemenea eforturi dacă nu îl lăsaţi să se bucure. Nu încercaţi să-l obigaţi să se gândească, precum adulţii, la lucruri plictisitoare precum curăţenia şi reparaţiile. Daţi-i

jucării pe care vă aşteptaţi să le vedeţi pline de noroi sau stricate şi priviţi-l apoi, fără să-l certaţi, murdărindu-le de noroi sau stricându-le din greşeală. Cutiile de carton sunt foarte utile — nu mai este nevoie să îl avertizaţi: „Ai grijă!"

Dacă doriţi ca cel mic să nu aibă pete de iarbă pe pantaloni, nu-l opriţi să se rostogolească în iarbă. Daţi-i o altă pereche de pantaloni. Nu-i atrageţi atenţia că s-a murdărit spunându-i să-şi schimbe hainele de trei ori pe zi. Când el spune: „Tricoul meu este murdar", răspundeţi doar: „Şi ce dacă?" Cunosc multe fete şi câţiva băieţi care vor ca hainele lor să fie mereu curate, fără să-i oblige nimeni; dar nu insistaţi pe această temă. Lăsaţi-i să le schimbe, dacă asta vor, dar nu le daţi impresia că este ceva extrem de important. Altfel, după ce cresc le va fi mai greu să se distreze, fiindcă îşi vor face griji dacă se murdăresc de noroi sau îşi udă hainele.

Evident că, atunci când copilul e foarte murdar, nu doriţi să intre în casă aşa. O pată de iarbă nu are cum să iasă şi să păteze mobila (nu va ieşi nici de pe pantaloni, dar oricum e prea târziu), însă noroiul poate păta, aşa că este înţelept să-l lăsaţi să se schimbe de hainele murdare. Nu faceţi mare caz de asta — „Vai, ce te-ai murdărit" —, spuneţi-i numai, în glumă: „O, Doamne, văd că te-ai distrat pe cinste! Hai să schimbăm pantalonii până nu împrăştii noroi în toată casa!"

Mai multă magie

Obiectele care aduc magia în viața copiilor sunt acelea care le dau spațiul și libertatea de a-și folosi propria imaginație. Au parte oricum de suficiente situații care le limitează și le îngustează gândirea. Când oamenii spun: „Copilăria nu mai durează la fel de mult ca înainte", ceea ce vor să spună de fapt este: „Magia nu mai durează la fel de mult ca înainte." Iată câteva lucruri care îi ajută pe copii să păstreze magia cât mai mult posibil:

- poveștile dinainte de culcare;
- povești pe care le inventați dumneavoastră;
- cutiile de carton goale, bețele, bucățelele de sfoară și alte asemenea obiecte care pot fi adaptate la nesfârșit;
- spațiile deschise — pădurile, plajele, parcurile, dealurile;
- apa — lacuri, râuri, izvoare, marea sau doar un simplu furtun;
- locuri vechi — castele, ruine etc.;
- mituri și legende — povești vechi, inele cu puteri magice;
- surprizele;
- mersul la teatru;
- filmele fantasy (dar numai cele bune);
- cutiile de machiaj, costumele, scamatoriile și jocurile de imaginație;
- vacanțele și excursiile;

- picnicurile (mâncarea nu este importantă, ajunge să puneți în coș niște pâine și un borcan de gem);
- explorările și micile aventuri.

Hmm..., ce amuzant, din aproape aceleași elemente era construit și universul nostru din copilărie, ca și cel al părinților și bunicilor noștri. Firește, lumea modernă are multe de oferit, dar nu dă copilăriei mai mult farmec decât a avut în alte vremuri. Cărțile conțin mai multe ilustrații, filmele au efecte speciale mai reușite, dar activitățile de bază rămân aceleași. Părinții sunt cei care le oferă copiilor magia de care au nevoie, iar acest aspect nu se schimbă niciodată.

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3. ARĂTAȚI-I CUM SĂ DEOSEBEASCĂ BINELE DE RĂU

BCU IAȘI CENTRU UNIVERSITAR LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cu toţii facem greşeli. Ştim că le facem şi ştim de asemenea că a greşi este omeneşte. Problema e că deseori nu le recunoaştem în faţa copiilor. Dar este important ca ei să ştie când greşesc. Ar trebui să ştie, de fapt, că nu e nicio problemă să greşească, dar că e bine să deosebească binele de rău în orice situaţie, adică să poată face alegerile corecte din punct de vedere moral.

După cum vom vedea în capitolul patru, părinţii doresc să aibă copii care să gândească pe cont propriu. Vreţi să fiţi sigur că băiatul sau fata dumneavoastră nu-şi spune aşa: „Dacă fur ciocolata asta, n-o să mă prindă nimeni" sau „Ştiu că prietenul meu are probleme, dar n-am timp, şi chiar dacă nu-l ajut eu, o să se găsească până la urmă cineva". Aveţi timp optsprezece ani să le insuflaţi valorile care vi se par importante, astfel ca, atunci când vor începe să ia decizii pe cont propriu, să o facă pe baza principiilor pe care le-aţi stabilit.

Ce credeţi că este bine şi ce este rău?

Ca părinte, trebuie să fiţi sigur de propriile valori. Când eraţi liber şi nu aveaţi copii, puteaţi să încălcaţi din când în când regulile, fără ca cineva să-şi dea seama. Poate că nu îi veţi atrage atenţia vânzătoarei că v-a dat prea mulţi bani rest sau îi veţi spune prietenului supărat că nu aţi primit mesajul de la el, când de fapt nu mai aveaţi putere să îi răspundeţi atunci.

Acum, că aveţi copii, ei observă aproape tot ce faceţi. De aceea, trebuie să le oferiţi numai exemple corecte.

Este inutil să îi avertizați: „Fă cum îți spun, nu te lua după mine." Lăsând la o parte ipocrizia, metoda pur și simplu nu funcționează. Ei *chiar* vor face ca dumneavoastră, indiferent ce spuneți. Asigurați-vă deci că vă comportați exact așa cum doriți să se comporte ei într-o situație similară.

Toți știm de fapt cum trebuie procedat. Știm că nu dorim ca cei mici să crească și să devină criminali, violatori, hoți; ce bine că oricum nu facem nici noi așa ceva în fața lor. Gesturile mărunte sunt cele care îi stimulează pe copii să devină adulți onorabili și demni de încredere sau, din contră, puțin nesiguri și uneori prea sensibili. Totul e să-i învățați să spună adevărul, să nu-și bată joc de oameni, să înapoieze obiectele pe care le găsesc, în loc să le țină pentru ei, să ofere scaunul unei persoane mai în vârstă, să-și amintească să spună „mulțumesc", să-și țină promisiunile și așa mai departe. Acestea sunt gesturile obișnuite pe care trebuie să le facem noi înșine pentru ca și ei să le învețe corect. La urma urmei, dacă noi nu le facem, de ce le-ar face ei?

Cum stabiliți vinovăția?

Cu toții ne fixăm anumite standarde. Dar puțini dintre noi le respectăm cu sfințenie. Deseori facem anumite greșeli care nu sunt capitale, dar ne încălcăm totuși propriile reguli. Ne dăm seama că am făcut ceva rău pentru că în sinea noastră ne simțim puțin vinovați. Cunoașteți situația: știți că puteți călători fără bilet dacă vă dați jos la

următoarea stație (ceea ce practic înseamnă furt, dar de ce nu face nimeni totuși controale?). Sau întârziați zece minute la programarea de la dentist (ei bine, data trecută v-a lăsat el să așteptați zece minute). Sau vă enervează mama unui copil de la școală (Doamne, ce agasantă e!).

Găsim mereu scuze pentru aceste mici gesturi neadecvate, dar numai pentru că știm prea bine că avem nevoie de scuze — este inacceptabil să călătorești fără bilet, să fii nepăsător sau nepoliticos.

Dacă vă purtați așa în fața copilului, el va considera firesc să vă imite. Este foarte, foarte greu să te porți impecabil în fața copiilor. Și nu e deloc distractiv. Dar e necesar. Altminteri, copilul va crede că îi este îngăduit să încalce regulile. Iar când va deveni adult va avea la rândul lui comportamente nepotrivite și își va stabili reguli mai puțin stricte decât ale dumneavoastră. Copilul va deveni un adult care nu se simte vinovat că îi face pe oameni să aștepte, că nu le cedează locul în autobuz sau că nu compostează bilet în mijloacele de transport.

Și de fapt de ce sunt atât de importante observațiile de mai sus? Ce dacă viitorii adulți nu mai vorbesc cu un prieten din cauza unor mărunțișuri sau îi lasă pe alții să cedeze locul în autobuz? Ei bine, există cel puțin două motive. Primul: cu cât este mai civilizat (ca să folosim un termen de modă veche), cu atât copilul va avea mai mulți prieteni. Unii oameni pot crede că nu contează dacă prietenii lor se poartă necuviincios, dar atunci când au probleme își doresc un prieten demn de încredere și pe

care să se poată baza. Al doilea: oamenii respectuoşi şi politicoşi au un respect de sine mai mare, iar asta ne dorim cu adevărat pentru copiii noştri.

Care sunt valorile?

Este imposibil să alcătuiţi o listă completă cu toate valorile pe care vă doriţi să le urmeze copilul, dar dumneavoastră le cunoaşteţi perfect. Unele dintre ele (de exemplu, să nu comiţi acte de violenţă) sunt atât de evidente, încât nu constituie o problemă. Dacă aţi fost interesat să citiţi această carte înseamnă deja că nu vă veţi împiedica în astfel de contradicţii.

Valorile importante şi care merită aplicate sunt cele pe care dumneavoastră înşivă le respectaţi pentru că aşa trebuie, chiar dacă nu aveţi chef sau vă este greu; sau cele pe care vreţi să le respecte copiii pentru că aşa se cuvine, deşi ei se opun.

În primul rând, aceste valori se rezumă la a-i pune pe ceilalţi pe primul plan. E uşor să fii egoist — de aceea, copiii învaţă şi singuri asta. Valorile importante se leagă de cât de mult ne străduim pentru alţii, prieteni sau compania la care lucrăm. Ajutorul poate însemna să faci rost de bani pentru a plăti anumite lucruri, să rezişti ispitei de a-ţi însuşi obiecte găsite sau să pleci de acasă mai devreme ca să nu-i laşi pe oameni să te aştepte. Ideea este să îţi înăbuşi instinctele egoiste în favoarea celorlalţi.

Copiii mici nu sunt capabili să pună binele altora înaintea binelui propriu. Dacă aleg să facă „ce trebuie"

împotriva dorinței lor e ca să nu primească vreo pedeapsă în caz contrar. Cu alte cuvinte, tot o alegere egoistă. Când este deja la școala primară, copilul a înțeles ce înseamnă a-i pune pe ceilalți pe primul plan și, din fericire, va fi capabil să facă propriile alegeri, cel puțin uneori. Astfel, copilul de opt ani va putea invita la petrecere un coleg cu care nu se înțelege, pentru că nu vrea să-l jignească.

Rolul dumneavoastră este să-l învățați pe copil, încă de la o vârstă fragedă, care sunt comportamentele și alegerile corecte, astfel ca atunci când crește să le poată folosi făcând propriile alegeri. Cu cât le veți reaminti mai des aceste valori, cu atât vor face mai des alegerile corecte pe care și dumneavoastră credeți că ar trebui să le facă.

Cum să-i insuflați valorile corecte

Cum îi puteți insufla valori corecte copilului dumneavoastră? Evident că exemplele sunt esențiale, dar asigurați-vă că îi spuneți limpede ce credeți și de ce. În loc să spuneți „Știu că ai fi vrut să-ți citesc încă un capitol, dar acum nu am timp", de ce să nu spuneți (presupunând că e adevărat): „Știu că ai fi vrut să-ți citesc ceva, dar i-am promis bunicii că o sun, și-mi țin promisiunea."

Să presupunem că unul dintre copii spune: „Nu vreau să merg la petrecerea lui Ollie. Urăsc fotbalul. Nu pot să-i spun că am altceva de făcut?" În loc să fiți de acord, întrebați-l cum s-ar simți dacă Ollie l-ar minți. Apoi ajutați-l să găsească o soluție astfel încât să nu-l mintă pe Ollie. De exemplu să se scuze astfel: „Nu mi-ar face plăcere,

pentru că urăsc fotbalul, dar nu ai vrea să vii să ne jucăm împreună la mine acasă weekendul următor?"

Între fraţi, se întâmplă adesea ca unul din ei să îl dezamăgească pe celălalt, să-l mintă, să-i „împrumute" lucrurile fără să întrebe întâi, să-i „fure" prietenii şi o mulţime de alte asemenea mărunte greşeli. Dacă aveţi mai mulţi copii, asiguraţi-vă că fiecare îşi înţelege propria lecţie — şi liniştiţi-vă la gândul că ei se poartă cu prietenii lor mult mai bine decât unul cu celălalt.

Un alt mijloc de a vă impune valorile este modul în care vă lăudaţi copilul. Dacă îl lăudaţi pentru că respectă valorile pe care dumneavoastră aţi încercat să i le insuflaţi, este foarte posibil ca el să le aplice mereu. Spuneţi-i: „Ai fost cu adevărat curajos, bravo!" sau „M-am bucurat mult că ai primit-o şi pe Alice să se joace cu tine, chiar dacă e mai mică şi nu ştie jocul la fel de bine".

Asumarea responsabilităţii

Copiii învaţă foarte multe despre valori, despre bine şi rău atunci când le daţi responsabilităţi. Indiferent dacă este vorba despre o dorinţă irealizabilă sau numai despre păstrarea prietenilor, copilul trebuie să înveţe că dacă nu oferă nimic nu poate obţine nimic şi că dacă este altruist îşi va face şi mai mulţi prieteni şi se va simţi încrezător şi împlinit.

Când un copil cere ceva în plus, asiguraţi-vă că înţelege exact la ce vă aşteptaţi de la el în schimbul răspunderii

sale şi ce se va întâmpla dacă nu-şi respectă partea lui de înţelegere. De exemplu:

- *Joaca afară, de unul singur.* Copilul trebuie să înţeleagă că nu are voie să iasă afară să se joace (în parc, în recreaţie, cu bicicleta, cu un prieten sau cu câinele) decât dacă-şi asumă câteva mici responsabilităţi. De exemplu, trebuie să se întoarcă acasă la ora stabilită, trebuie să fie întotdeauna împreună cu un prieten, să închidă iPod-ul dacă merge cu bicicleta pe stradă — şi orice alte condiţii care vi se par importante. Trebuie să ştie de asemenea ce se va întâmpla dacă nu respectă aceste reguli: nu mai are voie să ia bicicleta, să iasă cu anumiţi prieteni, sau pur şi simplu nu mai are voie să iasă până când se face mai mare.
- *Vizita unui prieten.* Aceasta implică de asemenea câteva responsabilităţi din partea copilului. Dacă prietenul îi lasă camera în dezordine? Dacă nu vrea să se culce la timp? Dacă îl convinge să golească împreună frigiderul în toiul nopţii? Până la vârsta de şase ani, copilul ar trebui să înveţe cum să ţină lucrurile sub control dacă-i daţi voie să primească un prieten să doarmă la el. Unul dintre copiii mei are un prieten pe care nu mai vrea să-l invite să doarmă la el pentru că nu vrea să facă după aceea curat în cameră, dar nici nu-l poate împiedica să facă dezordine. Copilul meu recunoaşte că nu are destulă tărie de caracter să-l oblige pe acest prieten

să-l ajute, dar se înțelege foarte bine cu alți prieteni care sunt mai cuminți.

- *Lecțiile fără ajutor.* Majoritatea copiilor încep să-și facă temele sau citesc la masa din bucătărie în prezența dumneavoastră. Apoi le termină în camera lor, unde nu mai puteți vedea dacă le-au rezolvat corect sau nu. Atunci când ajung la liceu, deja nu prea mai aveți ce să faceți. Dar când au între șapte și unsprezece ani și vă cer pentru prima oară să-și facă temele în camera lor, ce veți aștepta în schimbul acestei noi responsabilități? Ar trebui să vă arate temele terminate? Să le termine înainte de ora de culcare în loc să lenevească și să ajungă să se culce târziu? Îi lăsați să se descurce singuri atâta timp cât nu primiți înștiințări de la școală cum că ceva este în neregulă? Să presupunem că profesorii se plâng că temele nu sunt bine făcute. Copilul trebuie să se întoarcă la masa din bucătărie? Sau să vă arate temele terminate înainte de ora de culcare?
- *Creșterea unui animal de companie.* E foarte important să-i cumpărați copilului un animal potrivit. Nu vă puteți aștepta ca un copil de trei ani să-și țesale în fiecare zi poneiul. Trebuie să știți exact ce îi cereți. Să plimbe animalul? Să-l hrănească și să-i dea apă? Să-l curețe? Să-l antreneze? Ar trebui să-și amintească el aceste reguli, sau să-i atrageți dumneavoastră atenția de fiecare dată? E bine, de asemenea, să știe și ce veți face dacă el nu-și

respectă obligațiile. Veți vinde animalul sau îl veți da altcuiva? Merită să vă gândiți la acest lucru, deoarece — copilul trebuie să înțeleagă asta — animalele au dreptul să fie îngrijite, iar dumneavoastră să vă asigurați că el chiar le poate îngriji bine. Unele animale nu se pot adapta în case noi. Dacă de exemplu copilul vrea un șarpe sau un miriapod uriaș, gândiți-vă că nu vă va fi ușor să le găsiți noi stăpâni. Înțelegerea poate fi că, dacă nu mai are grijă de animal, copilului nu i se va mai permite să aibă altul până când nu crește mare.

Fiți corect

Exemplul legat de animale ilustrează un alt aspect important. Nu este corect ca celui mic să i se dea răspunderi cărora nu le poate face față. E mai bine să vă asumați dumneavoastră răspunderea și să-l învățați și pe el încetul cu încetul. Puteți să-l ajutați pe copilul de cinci ani să îngrijească hamsterul atât cât poate, iar la vârsta de șapte ani vă așteptați să o facă singur, dacă îi reamintiți. La vârsta de nouă ani vă așteptați să-și amintească singur (nu vă îngrijorați, de obicei hamsterii nu trăiesc atât de mult).

Dacă aveți mai mulți copii, înseamnă că nu-și vor asuma aceleași răspunderi la aceeași vârstă. Ceea ce e foarte bine. Poate că Sam își îngrijește foarte bine animalul de companie, dar nu e capabil să se impună în fața prietenilor. Tilly, în schimb, reușește să-și domine toți prietenii, dar

nu-şi aminteşte niciodată să plimbe câinele. Nu le impuneţi aceleaşi reguli tuturor copiilor înainte de a le analiza capacităţile. Mai multe despre acest subiect veţi găsi în capitolul 5.

Discutaţi problema în amănunt

Copilul trebuie să fie conştient că i se dă o nouă răspundere şi că trebuie să-şi respecte atribuţiile. Dacă îl lăsaţi să vină de la şcoală pe bicicletă sau să pregătească singur prânzul, e important să discutaţi în amănunt şi să stabiliţi următoarele reguli clare:

1. Ce anume are voie să facă şi ce nu? (Poate să se întoarcă de la şcoală pe orice drum doreşte? Poate să folosească singur blenderul?)
2. Ce pretenţii aveţi de la el? (Să dea telefon dacă are vreo problemă sau dacă întârzie? Să spele vasele imediat după ce a mâncat?)
3. Ce se va întâmpla dacă nu se conformează regulilor? (Se va întoarce din nou pe jos de la şcoală? Va avea voie să folosească aparatele din bucătărie numai în prezenţa dumneavoastră?)

Nu are niciun rost să-i impuneţi aceste reguli copilului; important este să le stabiliţi de comun acord. Altfel, s-ar putea să vă atragă atenţia că nu vă va putea suna, deoarece nu i-aţi permis încă să aibă un telefon mobil, sau că nu ştie cum să spele blenderul. Puteţi negocia asupra acestor aspecte până găsiţi o soluţie de compromis.

Când le dați copiilor noi răspunderi, le permiteți să pună în practică toate acele valori pe care li le-ați insuflat mereu. Vor începe astfel să pună alți oameni (sau chiar animalele lor de companie) pe primul plan, să fie atenți la sentimentele celorlalți și să-și atingă scopurile în mod onorabil. Vă îngrijorați dacă nu vă sună? Animalul de companie va suferi de foame? Este pregătit să muncească din greu într-o seară, deși nu are chef?

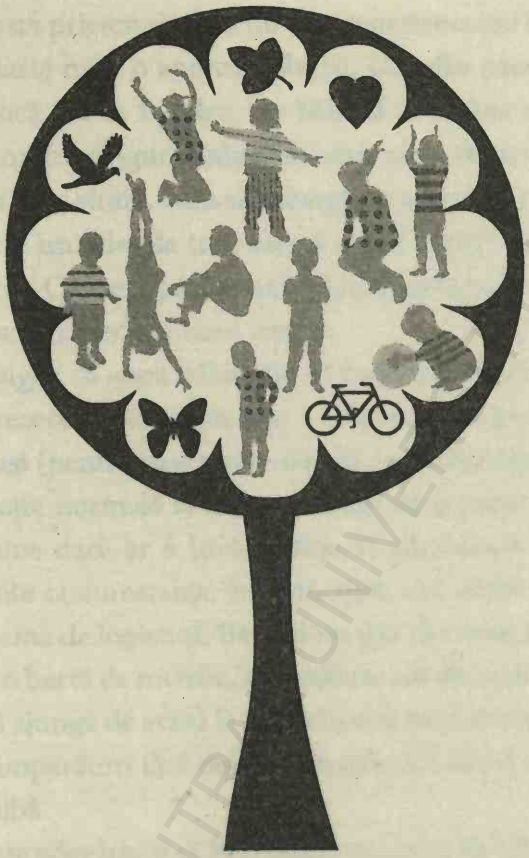
Firește, copilul va mai face și greșeli. Dumneavoastră nu greșiți? Eu da. Când nu face ce trebuie, va trebui să discutați atent cu el despre cauze și să vă asigurați că înțelege exact cu ce anume a greșit.

Câteva concluzii

Valorile pe care le transmiteți copilului sunt cele pe care le-ați primit de la părinții dumneavoastră. Le puteți da mai departe, nu numai copilului, ci și nepoților și altor generații viitoare. Iată o idee minunată. Copiii care au învățat de la părinți valori puternice sunt mai fericiți; știu care le este locul în lume și iau mult mai multe decizii care li se potrivesc.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY
ÎNVĂȚAȚI-I SĂ GÂNDEASCĂ

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



4. ÎNVĂȚAȚI-L SĂ GÂNDEASCĂ

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Am un prieten al cărui fiu de optsprezece ani își dorea foarte mult o anumită slujbă. Dar din păcate locul de muncă era la Londra, iar băiatul se temea să meargă la Londra singur. Habar nu avea cum să se descurce într-un oraș străin, cum să meargă cu metroul, cum să-și cumpere un bilet de tren sau să ceară ajutor dacă nu se descurcă. Care era problema? Că niciodată nu învățase să gândească corect de unul singur.

Desigur că acest băiat știa să facă multe lucruri — la optsprezece ani toți știm deja —, dar nu avea încredere în el însuși (pentru mai multe detalii, vezi capitolul 1). Este o situație normală la vârsta lui, dar ar fi putut-o depăși mai bine dacă ar fi învățat deja să gândească corect în anumite circumstanțe. În principiu, era vorba despre o problemă de logistică. Băiatul nu știa să citească în întregime o hartă de metrou, să evalueze cât de mult timp i-ar lua să ajungă de acasă la serviciu sau cum să care pungile de cumpărături fără mașină. În cele din urmă a renunțat la slujbă.

Este adevărat și că fiul dumneavoastră de 18 ani nu are cum să știe să citească o hartă de metrou dacă nu a mers niciodată cu metroul. Dar trebuie să aibă aptitudinea să citească o hartă de orice fel și să spună: „Mă descurc", mai degrabă decât să se uite la ea și să spună: „Nu știu de unde să încep". Diferența o faceți dumneavoastră.

Să gândești nu înseamnă numai să fii capabil să folosești procese mentale logice, deși acestea sunt foarte importante. Totul ține de capacitatea de a formula idei

şi opinii şi de a lua singur decizii. Profesorii buni pot fi de ajutor, dar greul cade pe noi, părinţii. Evident că dacă până la optsprezece ani copiii noştri nu au învăţat încă să gândească eficient, noi suntem singurii vinovaţi.

ABC-ul gândirii

Unul dintre cele mai bune moduri de a vă încuraja copilul să gândească este să-l faceţi să citească. Nu mă refer la cititul în sine, deşi este desigur un element de bază — mă refer la plăcerea de a citi cărţi. Pe măsură ce creşte, cărţile îi vor oferi mai multe idei decât orice alte experienţe, cu excepţia conversaţiei, aşa că aceasta este o etapă esenţială în drumul spre un mod personal de a gândi.

Cărţile bune sunt un alt mijloc de a-l familiariza pe copil cu conceptele de bine şi de rău şi cu faptul că există mai multe moduri de a judeca. Poveştile îl vor ajuta să-şi folosească imaginaţia. Pe măsură ce creşte, ziarele şi revistele îi vor oferi argumente diferite asupra unei probleme şi îi vor da informaţiile de bază pornind de la care îşi va formula propriile păreri.

Puţine lucruri sunt mai utile decât să-i insuflaţi copilului dragostea pentru citit. Trebuie să începeţi la o vârstă fragedă şi să continuaţi până când ajunge să citească cu uşurinţă pe cont propriu. Dacă aţi respectat toate etapele, după aceea nu mai e nevoie să faceţi prea multe ca să vă asiguraţi că va avea acces la suficiente cărţi.

Iată cum vă puteţi determina copilul să înţeleagă, pe măsură ce creşte, că cititul şi cărţile sunt o parte integrantă a vieţii:

- Începeți să-i citiți încă de la vârsta de șase luni (dacă ați depășit această fază, cu siguranță că așa ați făcut). Povestiți-i sau citiți-i dintr-o carte cu ilustrații, arătându-i unele dintre ele.
- Când mai crește, dați-i cărți ilustrate ca să se joace cu ele fără să le strice prea mult. Citiți-i în fiecare seară înainte de culcare, dar și în timpul zilei. Spuneți-i să vă arate anumite lucruri („Unde e pisica?") și să dea singur paginile.
- Când va crește încă puțin, va dori probabil să îi citiți aceeași carte de nenumărate ori. Aceasta poate părea fără rost din perspectiva adultului, dar pentru copil este important. Orice ritual îl ajută să se simtă extrem de protejat, mai ales că el nu este la fel de sigur ca dumneavoastră că povestea se va termina de fiecare dată la fel, ci trebuie să afle asta.
- Puteți să vă țineți copilul în suspans schimbând cursul poveștii sau arătându-i o ilustrație cu un câine, spunând: „Uite o pisică!", pentru ca el să vă poată corecta.
- Inventați povești pentru el. Îi va face mai mare plăcere dacă va fi chiar el personaj de poveste, împreună cu jucăria lui preferată, cu cel mai bun prieten sau cu animalul lui de companie.
- Puneți-i întrebări despre poveștile pe care i le citiți, și când îi citiți, și după aceea: „Ce crezi că ar trebui să facă Raffi? Ar trebui să-i spună vrăjitoarei unde

se ascunde pisica?" În felul acesta, îi captați atenția și îl determinați să gândească pe cont propriu.

- Când este suficient de mare încât să poată citi singur, asigurați-vă că are mereu cărți la îndemână. Acestea nu sunt un cadou sau un premiu, ci o necesitate de bază. Dacă aveți mai mulți copii, le puteți cumpăra cărți pe care să și le împrumute unii altora, citindu-le din nou și din nou. Dacă bugetul nu vă permite, biblioteca este o soluție la fel de bună, ca și anticariatele, sau puteți face schimb cu prietenii.
- Nu-l obligați niciodată să citească o carte care nu-i place. Dacă nu îl prinde după câteva capitole, lăsați-l să renunțe, altfel cititul va deveni o povară în loc să fie o plăcere. De altfel, și eu renunț dacă nu-mi place o carte după primele capitole. Dumneavoastră nu?

Nu-i răspundeți la toate întrebările

Uneori copiii sunt leneși. Dacă știu că le dați răspunsul la întrebări, de ce să se mai străduiască să-l afle singuri? Ca să fim cinstiți, toți facem asta. Dar copilul trebuie să știe cum să găsească singur răspunsul.

Evident că trebuie să-i răspundem la întrebări precum: „Când e gata masa?" sau „Mi-a văzut cineva tricoul verde?" Dar când e vorba de găsit soluții ar trebui să i se dea ocazia să le găsească singur, iar pentru probleme mai complicate trebuie să-l învățați să caute în cărți, pe internet

sau să descopere pe cine e mai bine să întrebe. Un adolescent care plănuiește o vacanță cu prietenii trebuie să știe să dea un telefon la o agenție locală de turism sau să caute magazinul de reparat biciclete în Pagini Aurii.

Copilul nu va învăța nimic din toate acestea dacă îl ajutați mereu. Așa că, atunci când este mic, dați-i câteva indicii ca să rezolve o problemă mai degrabă decât să o rezolvați în locul lui. Pe măsură ce crește, puneți-l să caute pe internet sau să găsească în cartea de telefon numărul la care poate afla informația de care are nevoie. Dacă nu-i răspundeți la întrebări și îl puneți să caute singur soluția, până la urmă probabil că va înceta să vă mai pună întrebări. Nu vă sugerez să nu le dați niciodată răspunsul. Dar din când în când încurajați-l să-l găsească singur.

Chiar și un copil mic poate face asta, cu ajutorul dumneavoastră. Dacă fiul de șase ani vă întreabă cu câte milioane de ani în urmă au murit dinozaurii, probabil că știți deja (ați aflat tot împreună cu el). În loc să-i dați pur și simplu răspunsul, ajutați-l să găsească o carte bună și căutați împreună.

Obișnuiți-vă să nu mai săriți în ajutorul copilului, să nu îi mai rezolvați toate problemele, să nu îi mai răspundeți la toate întrebările înainte ca el să aibă timp să se gândească singur. Întrebați-l mai des: „Cum crezi că ai putea face asta?" sau „Crezi că reușim să găsim soluția?" sau pur și simplu: „Tu ce părere ai?"

Capacitatea de a gândi practic

Aceasta este baza unei alte abilități esențiale pe care copilul trebuie să o dobândească cât mai curând posibil: folosirea unui index. Va învăța același lucru, cândva, și la școală, dar acasă are cea mai bună ocazie să-și dezvolte această abilitate și să vă vadă și pe dumneavoastră punând-o în practică.

Privindu-vă, copilul va înțelege că viața de adult îi va cere să fie capabil să folosească un dicționar sau să citească o hartă. Atunci când credeți că este pregătit, puneți-l să vă arate ce a învățat. Încurajați-l să caute ceva într-un index sau să urmărească un traseu pe o hartă. Dacă mergeți împreună cu metroul, puneți-l să găsească ruta potrivită. Arătați-i o hartă a metroului și ajutați-l să afle cea mai bună legătură între două stații sau stația unde vreți să coborâți. Apoi puneți-l să citească indicatoarele și să descopere ce tren trebuie să luați și de pe care peron. Nu-l grăbiți. Odată ce se descurcă cu metroul londonez, îi va fi mult mai ușor ca adult să înțeleagă metroul parizian sau pe cel din New York, sau oricare sistem de metrou.

Iată câteva abilități de bază pe care copilul ar trebui să le dobândească până când pleacă de acasă (și în unele cazuri chiar mai înainte). Este vorba de capacități de „gândire", prin urmare aspecte pe care trebuie să le poată aplica atunci când va citi singur o carte sau o hartă. Dumneavoastră îi formați numai abilitățile de bază.

- Folosirea unui index/unui dicționar/unei enciclopedii;
- Folosirea unui motor de căutare pe internet;
- Găsirea unui număr de telefon pentru a obține informații;
- Citirea unei hărți;
- Citirea unui orar;
- Planificarea unei călătorii (inclusiv durata acesteia);
- Planificarea unei mese (alegerea meniului, cumpărarea ingredientelor, pregătirea felurilor de mâncare);
- Planificarea unei excursii sau a unei activități (de la traseu până la toate cele necesare);
- Stabilirea locului și orei unei întâlniri la care participă mai mulți oameni.

Gândirea neconvențională

Este mult mai ușor să faci un copil să gândească neconvențional înainte ca el să învețe să gândească convențional. Mintea de adult poate să fie limitată de rutină, așa că mai bine să ne învățăm copilul să gândească liber înainte să descopere că mai există și o alternativă.

Copiii ne pot ajuta să rezolvăm problemele cele mai neașteptate. Cunosc copii de școală primară care le-au explicat părinților unde au greșit când au asamblat mobila, care le-au arătat cum să aranjeze bagajele ca să încapă

în portbagaj sau care au venit cu cea mai bună soluție ca s-o facă pe bunica să se simtă bine de ziua ei, chiar dacă nu a putut-o vizita.

E greu să-i înveți pe oameni să gândească neconvențional odată ce știu că există și convenții. Scopul exercițiului nu este să pretindem că nu există convenții. Cea mai bună metodă este să ne învățăm copiii, de mici, să gândească orice despre absolut orice. Pe cât posibil, cereți-le mereu sfatul în rezolvarea problemelor:

- Faptul că cel mic nu cunoaște restricții poate să-l ajute să vină cu un răspuns la care nu vă așteptați. De fapt, aceste răspunsuri sunt deseori cele bune sau pot reprezenta sugestii pentru o soluție viabilă.
- Dacă îl implicați în problemele dumneavoastră (unde să așezați canapeaua, cum să ajungeți la școală într-o zi în care s-a stricat mașina), copilul se va simți important, cu atât mai mult dacă vine și cu soluții. Nu îl excludeți crezând că nu-l interesează. Chiar dacă problema transportului nu-l afectează foarte mult, se va distra căutând o soluție.
- Nu respingeți niciodată o idee, chiar dacă vă dați seama că nu este funcțională. Găsiți un aspect pozitiv și încurajați-vă copilul să o dezvolte sau veniți cu alte idei.
- Dacă copilul se străduiește să vină cu o soluție viabilă, este mai bine să-l încurajați decât să renunțați la exercițiu. Dacă bagajul nu încape în niciun fel, gândiți-vă la niște soluții neconvenționale. Ce-ar fi

să luăm cealaltă maşină? Putem să lăsăm câte ceva acasă? Ce-ar fi să împachetăm lucrurile astea într-un sac, şi nu într-o valiză? Dacă ne-am ţine pardesiele în poală? Să închiriem uneltele de pescuit când ajungem acolo? Lăsaţi-l pe copil să vadă că poate găsi soluţii mai bune decât să înghesuie nişte valize anume într-un spaţiu anume.

- Puteţi folosi oricând cărţi cu puzzle-uri sau sudoku pentru copii, iar dacă cel mic se arată interesat de ele, încurajaţi-l. Multor copii nu le plac asemenea distracţii, iar modul în care îi încurajaţi să abordeze problemele zilnice îi învaţă cu adevărat cum să gândească neconvenţional.

Decizii, decizii

Când ai doi ani, cele mai importante decizii de luat zilnic sunt dacă să mănânci cereale sau biscuiţi la micul dejun sau ce pantaloni să porţi. Când eşti adolescent, te gândeşti ce materii şcolare să alegi şi la care să renunţi — decizii foarte importante pentru mai târziu. La optsprezece ani, tânărul va fi asaltat de decizii legate de slujbă sau de facultate, de găsirea unei locuinţe, inclusiv alături de altcineva, de cheltuirea banilor şi multe altele. De aceea, ar trebui să vă învăţaţi copilul să ia decizii pe cont propriu începând cu o vârstă cât mai mică.

Evident că nu toţi copiii de doi ani aleg ce pantaloni să poarte. Unii părinţi hotărăsc mereu asta în locul lor. Dar este bine să vă lăsaţi copilul încă de la o vârstă mică

să facă alegeri, ca să-l pregătiți pentru viața de adult plină de o mulțime de alegeri mai mult sau mai puțin importante. Lăsați-vă copilul de doi ani să-și aleagă pantalonii și cerealele pentru micul dejun, pe cel de cinci ani să aleagă singur dacă trebuie să se îmbrace în trening ca să se joace în grădină sau dacă-i este suficient un tricou.

Desigur, uneori copilului îi este greu să ia decizii. Nu-l puneți pe micuțul de trei ani să hotărască la ce creșă să meargă, deși ar fi bine să-l duceți să vadă câteva și să-i observați reacțiile. Copiii se simt mai în siguranță când altcineva ia decizii importante în numele lor — nu mai sunt amenințați de răspunderi înfricoșătoare —, așa că nu-i împovărați pe cei mici cu hotărâri vitale. Totuși, adolescenții vor lua singuri hotărâri în legătură cu școala sau cariera; de aceea, e bine să înțeleagă ce înseamnă deciziile esențiale încă din copilărie.

Ca regulă generală, încurajați-vă copilul să facă alegeri pe cont propriu. Să presupunem că fiul dumneavoastră de opt ani a uitat de teme până în ultimul moment, iar acum nu mai are timp să le facă, pentru că e ora de culcare. Va sta până mai târziu ca să termine totuși tema (ceea ce înseamnă că imediat după aceea se dă stingerea), va pune ceasul deșteptător să sune ca să se scoale devreme a doua zi sau nu-și va face tema și-i va cere scuze a doua zi profesorului, promițând să o aducă peste încă o zi? Este mult mai bine să-l lăsați pe el să ia decizia (cu ajutorul dumneavoastră) decât să îi impuneți o soluție: „Ei bine, asta e, trebuie să te scoli mâine dimineață la 6.30."

La urma urmei, dacă copilul are opt ani, mai sunt numai trei ani până când va intra la gimnaziu, unde va avea mult mai multe decizii de organizare de luat. Temele se vor înmulți, unele scurte, de rezolvat în zece minute și de predat după o zi, plus un eseu de 1 000 de cuvinte și un proiect la desen de predat într-o săptămână. Și din ce în ce mai multe pe zi ce trece. Cum va face față acestor situații dacă, la vârsta de opt ani, dumneavoastră nu i-ați dat ocazia să hotărască singur ce face cu o temă de care a uitat?

Ce metode de a lua hotărâri ar trebui să învețe copiii

Cel mai important lucru pe care-l puteți face ca să vă ajutați copilul să ia propriile decizii este să-i puneți mereu întrebări, astfel încât el să vină cu cât mai multe răspunsuri. Îl puteți astfel învăța să utilizeze diverse metode de a lua hotărâri, cu toate că nu-i vor fi de folos în orice situație. Într-adevăr, deciziile minore le va lua din instinct, dar, când va crește, pentru cele majore s-ar putea să aibă nevoie de câteva dintre criteriile următoare:

- *Stabilirea cerințelor.* Care este scopul acestei decizii? Întâi asigură-te că iei în considerare toate detaliile. De exemplu, pantalonii pe care îi alegi trebuie să fie destul de groși pentru o ieșire în parc sau destul de vechi încât să nu-ți pese că se murdăresc de noroi. Ar fi bine să-ți alegi din programa opțională materiile la care ai șanse să obții note maxime

sau la care poți renunța dacă nu mai vrei să ai de-a face cu un anumit profesor. Înainte de a lua o hotărâre, trebuie să știi de ce este o decizie bună. Discutați aceste aspecte cu copilul punându-i întrebări.

- *Identificarea opțiunilor.* Copilul de opt ani care nu și-a făcut tema poate să stea până târziu să o termine, poate să o lase pentru a doua zi dimineață sau să nu o facă și să suporte consecințele. Există oare alte posibilități? Din nou, discutați situația cu copilul și întrebați-l dacă are altă soluție. Este o ocazie bună să-și exerseze și gândirea neconvențională — se poate gândi la o soluție care nici nu v-a trecut prin minte.
- *Cântărirea variantelor.* Fie că faceți o listă împreună cu copilul, fie că pur și simplu le rețineți, e bine să luați în considerare toate variantele. Amintiți-vă că nu toate argumentele au aceeași pondere. S-ar putea ca unul favorabil să cântărească mai mult decât câteva argumente nefavorabile. De exemplu, pedeapsa pentru întârzierea în predarea temei contrabalansează toate avantajele deciziei de a rezolva tema a doua zi. Important nu este deci numărul argumentelor, ci valoarea lor generală. Vă puteți ajuta copilul întrebându-l ce argumente pro și contra a găsit și apoi care dintre ele au o pondere mai mare.
- *Scenariul cel mai rău.* Uneori știți foarte bine ce se va întâmpla oricare ar fi decizia luată. Dar viața nu

este atât de simplă, aşa că de multe ori veţi cântări mai ales riscurile acţiunilor. *Ai putea* să scapi şi să nu predai tema — dacă profesorul e plecat sau e în toane foarte bune —, dar ce s-ar întâmpla *în cel mai rău caz*? Întrebaţi-l pe copil care sunt consecinţele cele mai rele ale deciziei lui, ca să aleagă dacă-şi asumă sau nu riscurile.

- *Dubla opţiune.* De multe ori, decizia se reduce la numai două soluţii. Copilul poate să renunţe la ideea de a-şi termina tema, pentru că este prea târziu şi este prea obosit; îi rămân astfel două alternative pentru a doua zi dimineaţă: fie să se scoale devreme, fie să abandoneze pur şi simplu tema şi să spere că nu va fi pedepsit.

Copilul poate căpăta foarte uşor abilitatea de a lua decizii dacă îi oferiţi multe exemple şi dacă îi puneţi întrebări care să-l conducă la cât mai multe răspunsuri personale. Există o singură capcană: trebuie să-l lăsaţi să facă propria alegere, chiar dacă nu sunteţi de acord cu ea.

De exemplu, nu este o idee bună să vă lăsaţi adolescentul să aleagă dacă vă însoţeşte în vacanţă sau nu de vreme ce oricum nu veţi fi de acord cu un răspuns negativ (mie una nu mi-ar plăcea să-mi oblig copilul să vină în vacanţa de familie — ar putea fi o experienţă extrem de neplăcută). De asemenea, nu vă lăsaţi copilul de doi ani să caute prin dulap dacă apoi îi veţi spune că nu poate purta pantalonii pe care i-a ales fiindcă nu sunt destul de groşi.

Evident că puteți întotdeauna limita alegerile copilului. „Iată trei perechi de pantaloni groși. Pe care vrei să-i porți?" Asigurați-vă că-i oferiți numai alternative ale căror consecințe, chiar negative, le puteți prevedea. De exemplu, lăsați-l să aleagă să amâne tema, deși știe cu siguranță că va fi pedepsit pentru asta. Astfel, data viitoare nu-și va mai neglija temele.

Exprimarea propriilor opinii

Soțul meu provine dintr-o familie numeroasă. Mama lui obișnuia să facă liniște la ora mesei cu o lingură lungă de metal cu care lovea în cap pe oricine nu se purta frumos, nu tăcea sau nu împărțea în mod egal cu ceilalți mâncarea. Obișnuia de asemenea să deschidă discuții pe teme precum politica, etica, religia. Adesea se întorcea spre unul dintre copii și spunea: „Ce părere ai?" Dacă copilul îndrăznea să răspundă că nu era sigur, îl lovea tare cu lingura de metal în cap și îi spunea: „Exprimă-ți o părere!"

Ca să fiu sinceră, eu aș renunța la lingura de metal. De fapt, nu aș critica un copil dacă, de exemplu, nu are o opinie despre politica externă a SUA în Orientul Mijlociu. Totuși, consider că abordarea în sine este una bună. Nu orice masă trebuie să ducă la o dezbatere obligatorie asupra actualităților momentului, dar, dacă doriți ca cel mic să gândească singur, este o metodă foarte bună ca să-l încurajați.

Atunci când copiii sunt mici, veți proceda cât mai simplu și mai atent cu putință, alegând subiecte care îi interesează. Puteți să le cereți părerea despre următoarele:

„De ce crezi că se închid magazinele noaptea?"
„Ce se întâmplă dacă pui ouăle de Paşti pe calorifer?"
„De ce merg copiii la şcoală?"

Pe măsură ce cresc, puteți să începeți să le solicitați soluții alternative și să le formați opinii. Alegeți subiecte care deja îi interesează și vedeți ce părere au:

„Crezi că un câine trebuie să stea în cuşcă sau în casă? Ce te face să crezi asta?"
„Crezi că animalele trebuie ținute la zoo?"
„Dacă ai putea să hotărăşti, câte zile de şcoală ai stabili pentru o săptămână?"

Dezvoltarea gândirii

Pe măsură ce copiii cresc, un prânz în familie sau un drum cu mașina sunt momente propice pentru acest fel de discuții. Dar există și alte ocazii pentru dezbateri. Dacă se dezvoltă un subiect relativ complicat care îl interesează și pe copil, întrebați-l ce părere are și de ce:

„Ce crezi, a fost corect să-l pedepsească pe acel copil, deşi era nou în clasă şi nu ştia încă regulile?"
„Ce te face să spui că pungile de plastic ar trebui definitiv interzise ca să protejăm mediul?"
„Ce părere ai despre oamenii care-şi duc câinii la un adăpost fiindcă nu mai pot să aibă grijă de ei?"

Orice-ar spune, încurajați-l cu blândețe să continue conversația. Nu-i respingeți punctul de vedere, ci propuneți-i alternative:

„Pe de altă parte, nu crezi că ştia deja acea regulă de la şcoala unde a învăţat până acum?"

„Înţeleg de ce ai vrea să interzici definitiv pungile de plastic. Dar cum şi-ar mai duce oamenii cumpărăturile acasă dacă au uitat să ia o sacoşă? Crezi că pungile ar trebui complet interzise, sau ar trebui plătite?"

„Să presupunem că ar păstra câinii, deşi nu se descurcă cu îngrijirea lor. Ar fi corect?"

Nu vă supăraţi dacă copilul nu doreşte să poarte o conversaţie. Adevărul e că, în general, copiilor le place să gândească şi să ştie că vă interesează părerea lor. Când alegeţi subiectul potrivit la momentul potrivit, ei vi se alătură şi pot avea propriile idei creative.

Cu cât perseveraţi, cu atât mai firesc i se va părea copilului să dezbată un subiect, să dezvolte un argument, să-şi formeze şi să-şi apere propriile păreri. Iată alte câteva observaţii:

- Nu-l orientaţi, prin întrebări, într-o direcţie anume, ca să aibă libertatea de a-şi exprima propriile gânduri fără teama de a fi contrazis.
- Încurajaţi-i toate ideile şi încurajaţi-l să-şi apere opiniile cât mai vehement.
- Atrageţi-i atenţia cu tact dacă se contrazice.
- Lăudaţi-l dacă vine cu argumente neobişnuite sau dacă îşi dezvoltă cu abilitate ideile. „O! E greu să te contrazic aici. Bună idee!" sau „A fost o problemă dificilă, iar propunerea ta e foarte reuşită".

- Arătați-i că e normal să se răzgândească în fața unui argument solid. Dați-i din când în când exemplul personal, ca să vadă că nu e nimic jenant în asta și că poate proceda la fel fără să se facă de râs, de exemplu atunci când spune: „Foarte bine, este o dovadă clară. Poate că ai dreptate."

Maturizarea de la 10 ani

După vârsta de 10 ani, copiii devin din ce în ce mai conștienți de lumea din jurul lor. Eu m-am născut în 1961, iar cel mai important eveniment la nivel mondial de care-mi aduc aminte din acea perioadă este reușita misiunii Apollo — aveam pe atunci 8 ani. Știrea mi-a atras cu adevărat atenția. În următorii trei sau patru ani, nu-mi mai amintesc alte asemenea evenimente. Majoritatea oamenilor au răspunsuri asemănătoare la această întrebare; unii nu au nicio amintire importantă înainte de vârsta de 10 ani. Gândiți-vă și dumneavoastră la evenimente de care ați auzit în copilărie, dar care nu v-au afectat direct.

La această vârstă, copilul poate începe să arate interes față de ceea ce se întâmplă în țară și în lume. Minunat, pentru că astfel se va gândi la tot mai multe idei, de la diverse atitudini politice la complicate probleme internaționale. Ca încurajare, lăsați-vă copilul să urmărească titlurile de la știri sau să citească ziarele. Nu spun că trebuie să vă așteptați ca fiul dumneavoastră de unsprezece ani să citească *Financial Times* din scoarță-n scoarță, dar

aveți la dispoziție multe metode pentru a încuraja această perspectivă globală a copilului:

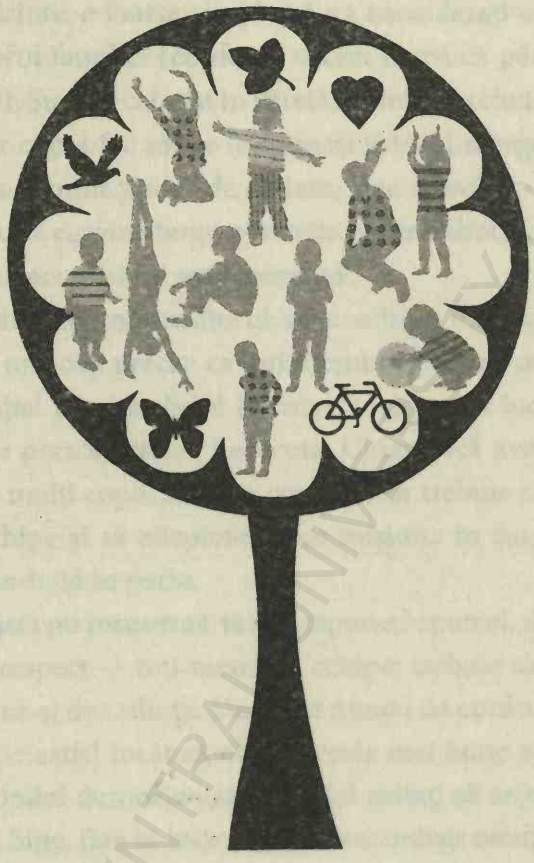
- Arătați-i din când în când copilului articole care credeți că l-ar interesa, astfel încât să i se pară firesc să citească un ziar. Îmi amintesc că i-am arătat unuia dintre copiii mei, în vârstă de opt ani, un articol — însoțit de diagrame — despre recordul mondial la sărituri în apă care tocmai fusese bătut. În familia mea, sunt foarte bine primite toate știrile legate, de exemplu, de noua descoperire a unor fosile sau a unui schelet de dinozaur.
- Puteți să rugați și pe altcineva (bunicii sunt ideali) să adune fragmente din ziare și să i le trimită copilului în fiecare lună. Articolele cu fotografii sunt perfecte pentru copiii sub zece ani — de exemplu imaginea celei mai mici șopârle din lume, o erupție vulcanică sau niște camioane împotmolite într-un munte de zăpadă. Dacă este posibil, cereți ziare și de la alte persoane.
- Dacă copilul se arată interesat, poate fi ușor convins să caute secțiunea care i se pare cea mai interesantă din ziarele de weekend — suplimentul de sport sau de mașini, sau poate rubrica de grădinărit.
- Copiilor le place să citească reviste scurte mai degrabă decât un ziar. Sunt mai mici, iar toate articolele pe care le conțin sunt de dimensiuni reduse. La început poate citi o rubrică sau două, dar apoi îi va fi mult mai ușor să treacă la știrile internaționale.

Câteva concluzii

Copiii dumneavoastră vor fi bine pregătiți pentru viață dacă pot gândi singuri. „Gândirea" necesară pentru a lua anumite decizii și dezvoltarea unor argumente personale sunt niște abilități esențiale în formarea copiilor. Școala și viața îi ajută într-o oarecare măsură, dar dumneavoastră faceți cu adevărat diferența, încurajându-i să gândească singuri și, mai mult, să facă acest lucru cu plăcere.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



5. LĂSAȚI-L SĂ VĂ CONDUCĂ

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ca părinte, e foarte simplu să vă considerați conducătorul familiei (conform vechii teorii că părintele este șeful). Sunteți cel mai în vârstă, astfel că preluați controlul, iar copiii fac tot ce le spuneți și totul merge bine. Dintr-un anumit punct de vedere, este adevărat. Există întotdeauna circumstanțe potrivite pentru abordarea „fă ce-ți spun acum și nu mai comenta".

Însă sunteți conducătorul unei echipe mai speciale, care are un scop precis: ca toți membrii ei să se dezvolte la potențial maxim. Felul în care reușiți acest lucru depinde de personalitatea fiecăruia. Chiar dacă aveți unul sau mai mulți copii, un bun conducător trebuie să-și asculte echipa și să adapteze orice misiune în funcție de fiecare individ în parte.

Aceasta nu înseamnă să nu impuneți control, disciplină sau respect — toți membrii echipei trebuie să se implice și să-și dea silința. Depinde numai de cum abordați o situație astfel încât să obțineți cele mai bune rezultate de la copilul dumneavoastră și să-l ajutați să se exprime cel mai bine, fără să încercați să-i schimbați esențial personalitatea, abilitățile naturale și slăbiciunile.

În unele cazuri este mai ușor dacă aveți un singur copil. Este important să-l ascultați și să nu presupuneți că mintea lui funcționează în același ritm cu a dumneavoastră, dar, dacă sunteți atent la detalii, le veți observa cu ușurință.

Dacă aveți însă mai mulți copii, misiunea este mai dificilă, pentru că, instinctiv, îi tratați pe toți la fel. De fapt, aceasta nu este neapărat abordarea corectă. În capitolul

de față ne vom concentra mai degrabă pe situația în care în familie există un singur copil decât pe relațiile dintr-o familie cu mai mulți copii. Despre al doilea caz veți găsi mai multe detalii în capitolul 10.

Lăsați-l să fie el însuși

Copilul dumneavoastră vă va semăna, evident, în multe privințe. La urma urmei, el este „o jumătate" din dumneavoastră. Poate moșteni de la dumneavoastră dragostea pentru muzică, abilitatea de a scrie frumos, firea sociabilă, tendința de a se întrista când nu obține ceea ce vrea. Sau poate nu. Majoritatea părinților buni și iubitori nu au probleme în a-și încuraja copilul să-și dezvolte talentele, fie că le împărtășesc, fie că nu. Adesea ne admirăm enorm copiii pentru că au mai multă voință sau sunt mai buni la matematică decât eram noi. Totuși, poate fi destul de dificil să vă descurcați cu alte trăsături de caracter, cu care nu vă identificați, negative sau pur și simplu diferite de ale dumneavoastră. Empatia perfectă nu există, oricât de mult v-ați dori. De exemplu, dacă sunteți înclinat spre o emotivitate exagerată, vă va fi greu să faceți față unui copil cu o fire închisă și invers.

Să presupunem că atitudinea dumneavoastră în fața unei provocări este să o înfruntați. Dar copilul probabil că va începe să plângă. Dacă nu rezistă să i se pună o plombă la dentist sau e copleșit, seara, de prea multe teme, tot ce-și dorește este să se ghemuiască în patul lui și să plângă. Aceasta poate fi enervant, mai ales pentru

că habar nu aveți de ce ar reacționa cineva așa. Ei bine, probabil că nici el n-ar vrea să reacționeze așa — dar e singura soluție pe care o cunoaște.

Este vital să-i permitem copilului să procedeze așa cum dorește. Dacă se dă bătut în fața unei provocări dure, e în regulă, nu înseamnă că are o fire rea. Nu vă puteți aștepta ca el să reacționeze altfel doar pentru că dumneavoastră înșivă ați reacționa altfel.

La acest exemplu aș putea adăuga că, în ciuda aparențelor, o astfel de personalitate are și foarte multe avantaje. Copiii de genul acesta sunt adesea mai puțin rezistenți, dar mai ușor de mulțumit. Pe măsură ce cresc, ei vor renunța liniștiți la provocările prea dure, în timp ce alții se chinuiesc să obțină lucruri pe care nu le pot avea. Astfel, o trăsătură care poate părea negativă are și aspecte pozitive la care nici nu ne gândim.

Ca părinți, facem adesea greșeala de a nu vorbi despre asta. Dacă dumneavoastră — sau partenerul dumneavoastră — ați primit întotdeauna deschis provocările, la fel ca și ceilalți copii, este normal să vă așteptați la aceeași atitudine și de la copilul respectiv, fără să vă dați seama că cereți prea mult.

De ce este atât de important acest aspect? Pentru că, dacă vă așteptați ca fiul dumneavoastră să facă ceva ce nu poate, îi afectați încrederea în sine — atitudine care, după cum am văzut în primul capitol, poate avea consecințe grave pe termen lung. Dacă chiar credeți că el ar fi mai fericit în momentul în care ar învăța să facă față

mai bine la provocări, puteți să-l învățați cu buna mai degrabă decât să îi stabiliți obiective pe care nu le poate îndeplini încă.

Cum vede copilul lumea?

Fiecare copil are o perspectivă proprie asupra lumii. Am trei copii care au crescut în aceeași familie și au mers la aceeași școală. Unul dintre ei este deschis, sociabil și încrezător. Altul este precaut, iar oamenii i se par complicați până îi cunoaște bine. Celălalt înțelege lumea și locuitorii ei ca pe niște elemente ce pot fi manipulate în interesul propriu. (Încă mai încerc să schimb ceva în comportamentul lui — e destul de înspăimântător.)

Evident aceasta este o interpretare foarte sumară a felului în care văd copiii lumea, care exclude și alte perspective asupra acelorași aspecte, dar care arată că fiecare copil are, nativ, o viziune unică. Sper ca toți trei (mai ales ultimul) să devină adulți care să se poarte respectuos cu oamenii și să fie interesați de binele celorlalți. Fiecare va atinge acest nivel din perspective diferite.

Este important să înțelegem asta, pentru că trebuie să ne tratăm copiii diferit în funcție de personalitatea fiecăruia, uneori în maniere aproape opuse. De exemplu, unul dintre copiii mei trebuie să învețe să fie mai încrezător, iar altul, să fie mai precaut. Iată un bun început:

- Încercați să înțelegeți perspectiva copilului — copiilor — asupra lumii. Ce părere are în general despre oameni? Care crede că e rolul lor în familie?

Dar la şcoală? Cum înţelege el viaţa sănătoasă? Acordaţi cât mai multă atenţie modului în care priveşte copilul lucrurile.

- Cum face copilul faţă problemelor cu care se confruntă? Cum rezolvă situaţiile complicate? Cum se comportă în situaţii dificile? Este stăpân pe el şi ferm, sau se dă repede bătut în faţa greutăţilor? Preferă să lucreze singur, sau cere ajutor?
- Gândiţi-vă la preferinţele copilului. Nu numai la faptul că preferă pisicile în locul câinilor sau broccoli în loc de varza de Bruxelles. Dacă îi place confortul sau îşi asumă riscuri, dacă îşi alege prieteni care îi împărtăşesc interesele în locul celor care doar îl amuză.
- Vorbiţi cu copilul despre experienţele prin care trece. Ascultaţi opinia lui despre şcoală, prieteni, animale de casă, vacanţe şi observaţi ce domenii îl atrag cel mai mult.
- Amintiţi-vă că, până în ultimii ani de şcoală primară, copilul nu înţelege cu adevărat că nu întotdeauna ceilalţi au aceeaşi perspectivă cu a lui.

Încetul cu încetul, pe măsură ce creşte, puteţi să vă încurajaţi copilul să vadă lucrurile puţin diferit. Dar vă va fi greu să îi schimbaţi opinia despre lume în mod semnificativ. Un copil sociabil va deveni un adult sociabil (dacă nu traversează experienţe neplăcute), iar copilul meu profitor va fi mereu profitor. Pot numai să mă asigur că el îi va manipula pe oameni întotdeauna în scopuri bune.

Motivarea

Observațiile de mai sus implică și faptul că fiecare copil trebuie motivat diferit. Poate că aveți un copil interesat de bani, altul căruia îi place să primească responsabilități sau numai aprobare. Dacă aveți mai mulți copii, e bine să folosiți instrumente diferite ca să-i motivați.

Dacă nu procedați corect, unii copii vor deveni mai puțin cooperanți. Tilly vă va ajuta mereu să spălați mașina dacă îi dați câteva lire, în vreme ce Sam vă va refuza. Poate că e doar leneș, dar poate că de fapt nu-l interesează să câștige bani. Poate că ar fi făcut o treabă mai bună decât Tilly dacă i-ați fi promis o jumătate de oră în plus la calculator sau dacă l-ați fi lăudat și i-ați fi mulțumit mai mult ultima dată când a spălat mașina.

Felul în care vă motivați copilul depinde de perspectiva lui asupra vieții; de aceea, trebuie să înțelegeți care sunt lucrurile care îl pasionează cu adevărat. Iată de unde puteți începe:

- *Banii.* Recompensele financiare sunt foarte potrivite pentru unii copii, chiar dacă în capitolul 8 vom vedea că ele nu ar trebui folosite în orice situație.
- *Siguranța.* Unii copii se simt în siguranță dacă știu că anumite lucruri nu se schimbă niciodată. Să presupunem că vreți să faceți curățenie lună în camera copilului și să rearanjați mobila, ca să aveți mai mult spațiu. Unii copii pot fi convinși să contribuie și ei,

dar numai împreună cu dumneavoastră, ca să se asigure că nu schimbați nimic fără acordul lor.

- *Statutul.* Este o idee foarte proastă să acordați unui copil un statut superior față de ceilalți. Dar copiii care sunt motivați de statut vor dori să aibă ceea ce au prietenii lor sau chiar mai multe: cele mai la modă haine, cele mai noi aparate, o oră de culcare mai târzie. Uneori aceasta poate să constituie o motivație specială pentru un copil, dar nu și pentru fratele sau sora lui.
- *Aprobarea.* Unii copii preferă să li se mulțumească, să fie lăudați sau aprobați decât să primească bani sau alte recompense. Aceștia caută acceptul părinților și vor fi fericiți de câte ori le veți acorda puțină atenție.
- *Responsabilitatea.* Răspunderea îl face pe copil să se simtă asemenea adulților. De exemplu, îi puteți spune că, dacă merge la culcare la timp toată săptămâna din proprie inițiativă, o să-l lăsați să se culce cu o jumătate de oră mai târziu sâmbăta.
- *Munca bine făcută.* Pentru unii copii, munca bine făcută reprezintă chiar recompensa pe care o așteaptă. Dacă le cereți să facă ceva la care se pricep foarte bine și le dați toată libertatea, se vor bucura mult dacă le va ieși bine. Desigur că merită să-i și felicitați la sfârșit.

- *Provocarea.* Dacă aveți un copil căruia îi plac provocările, acesta ar vrea să-i dați șansa să afle dacă poate descoperi cum funcționează noul DVD player.
- *Libertatea.* Copiii cărora le place să se simtă liberi de-abia așteaptă să crească și apreciază recompensele precum permisiunea de a se juca singuri în grădină sau de a stabili singuri ordinea în care-și fac temele. Dacă sunt mai degrabă convinși decât recompensați, își vor îndeplini mai bine îndatoririle dacă li se permite să lucreze când vor și în ritmul lor.

Va fi extrem de incorect să le cereți lui Tilly și lui Sam să spele mașina împreună, iar apoi să-i dați lui Tilly 2 lire, iar pe Sam numai să-l bateți pe umăr și să-i mulțumiți. Dar, dacă doriți să-l motivați numai pe unul dintre ei, ar trebui să alegeți o altă abordare. Îi puteți permite lui Sam să se uite mai mult timp la televizor. Orice ați face, trebuie să vă asigurați că Sam, mai ales, știe cât de recunoscător sunteți pentru că aveți o mașină curată și datorită lui.

Care-i sunt nevoile, neliniștile și punctele slabe?

După cum am spus înainte, în marea majoritate a cazurilor talentele copiilor nu constituie o problemă, chiar dacă alți membri ai familiei le împărtășesc sau nu. Cu mai multă atenție trebuie să tratați, în schimb, defectele. Nu vreau să spun că defectele sunt aspecte negative în

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

sine; ci pur şi simplu că-i îngreuiază copilului viaţa. Nu e nimic rău dacă eşti timid, să zicem, dar copilul e mai fericit dacă depăşeşte această stare sau dacă cel puţin o ţine sub control.

Pentru a rezolva problema, observaţi întâi cauzele care încetinesc într-un fel evoluţia copilului. Nu trebuie neapărat să deschideţi o listă. Unele dintre aceste cauze nu sunt evidente decât pe măsură ce copilul creşte. Însă trebuie să urmăriţi acele trăsături pentru care copilul are nevoie de ajutor ca să le ţină sub control. Există numeroase şi diverse astfel de trăsături, dar iată câteva exemple des întâlnite:

- anxietatea;
- lipsa de încredere în sine;
- slabe capacităţi de organizare;
- încăpăţânarea;
- timiditatea;
- lipsa de concentrare;
- atitudinea de superioritate;
- pesimismul;
- lipsa de punctualitate;
- egoismul;
- refuzul de a accepta provocări;
- toanele;
- teama excesivă provocată de lucruri mărunte precum păianjenii, traficul sau o zi în care în frigider nu mai e nicio bucată de ciocolată (această problemă o am şi eu).

Cum rezolvați problema?

Bun, ați stabilit că cel mic are probleme cu organizarea sau este copleșit de timiditate. N-are niciun rost să stați cu mâinile-n sân și să vă gândiți: „Ce păcat, bietul copil! Să-și trăiască viața cu asemenea povară." Nu, trebuie să-l ajutați să treacă peste aceste probleme. Nu numai pentru că nu este în regulă să vă lăsați copilul să pornească în viață cu un asemenea handicap, ci și pentru că el trebuie să înțeleagă că poate depăși, chiar și de unul singur, situația. Astfel, dacă devine brusc neliniștit că pleacă de acasă, dacă lipsa de organizare îi creează probleme la primul serviciu sau dacă îi lipsește încrederea în relația cu propriii lui copii, va ști cum să se descurce singur.

Va depăși cu bine situațiile dificile?

Există numeroase trăsături de caracter care se atenuează cu timpul. Copilul nu va scăpa complet de timiditate sau de anxietate, dar acestea pot fi menținute la niveluri acceptabile. O soluție ar fi să nu faceți nimic pe moment, ci doar să observați îndeaproape și să supravegheați situația, fiind pregătiți să interveniți și să-l ajutați dacă are nevoie.

Între timp, dacă se pune problema, dați-i de înțeles copilului că nu vă îngrijorați. Nu-i scădeți încrederea în sine spunând: „Nu te descurci în situația asta" sau „O, Doamne, cum crezi că vei face față atunci când vei pleca de acasă dacă nu te poți descurca acum?". Nu, evident că

nu o să-i spuneți așa ceva. Dar continuați discuția astfel: „Mulți oameni sunt timizi în copilărie" sau „E nevoie de timp ca să înveți să-i pui pe ceilalți oameni pe primul plan".

Feriți-vă de etichete! Să nu-i spuneți niciodată copilului că este timid sau anxios sau că nu știe să-și organizeze timpul. Recunoașteți doar că-i este greu să vorbească cu oameni noi, să facă față anumitor situații fără să se îngrijoreze sau că nu se poate organiza. Asta nu înseamnă că nu este în stare să-și îndeplinească anumite îndatoriri; trebuie pur și simplu să facă față unor provocări.

Arătându-i aparent copilului că nu sunteți foarte îngrijorat, trebuie să țineți cont și de sentimentele lui. De multe ori, el nu-și dă seama că e egoist sau că se concentrează cu greu. Pe de altă parte, alteori înțelege perfect că-i este mult mai greu decât fraților lui să-și facă prieteni noi. În acest caz, ar trebui să admiteți că are probleme, dar să-l asigurați că nu este nimic ieșit din comun: „Unii oameni se tem să-și facă prieteni noi. Tu ce crezi despre asta?" Lăsați-vă copilul să vă explice, răspundeți-i și apoi liniștiți-l: „Știi, lucrurile vor deveni mai simple când vei crește." Puteți, de asemenea, să-i arătați cu blândețe că nu este singurul care are astfel de probleme, spunându-i ceva de genul: „Care coleg ți se pare că are aceeași problemă ca tine?" Discutând cu el, îi veți arăta că vă pasă. Dacă este într-adevăr îngrijorat, ar trebui să nu mai așteptați să crească mai mare și să interveniți activ, conform regulilor prezentate în continuare.

Cine-i poate oferi cel mai bun ajutor?

De obicei vă va fi mai uşor — la fel şi copilului — dacă cereţi ajutorul cuiva care vă înţelege sentimentele. Dacă puteţi spune: „Şi eu am avut aceleaşi probleme când eram de vârsta ta", îl veţi ajuta pe copil să se deschidă şi să vă explice relaxat ceea ce simte.

Vedeţi cine este cel mai în măsură să-l ajute: dumneavoastră sau partenerul. Dacă sunteţi părinte singur, trebuie să vă asumaţi dumneavoastră această sarcină, chiar dacă habar nu aveţi ce simte copilul. Totuşi, ar mai putea exista un bunic, o mătuşă, un unchi sau un prieten de familie care să vă ajute. Chiar dacă greutatea cade pe umerii dumneavoastră, merită să cereţi sfatul unei rude sau unui prieten, pentru ca cel mic să ştie că vă pasă de problemele lui.

Prietenii şi familia pot de asemenea să vă susţină. Dacă ştiţi pe cineva care cunoaşte problema din interior, fie din experienţa lui din copilărie, fie din cea de părinte, vreun profesor sau alt specialist de încredere, cereţi-i sfatul. Poate că vă va propune exact abordarea de care aveţi nevoie.

Un mic sfat, numai în cazul în care copilul seamănă cu dumneavoastră. Empatia este un element pozitiv, dar nu faceţi greşeala să presupuneţi că dacă o soluţie a funcţionat în cazul dumneavoastră va funcţiona şi în cazul lui. S-ar putea să se potrivească foarte bine. Dacă, de exemplu, o listă personală de îndatoriri v-a ajutat să vă organizaţi mai bine, nu înseamnă că îl va ajuta şi pe copil.

Așa că, deși aveți avantajul că ați trecut la rându-vă prin aceeași situație, nu vă lăsați furați de această capcană.

Vorbiți cu copilul

Nu trebuie să stabiliți o întâlnire oficială, dar nici nu trebuie să presupuneți că veți rezolva situația fără ajutorul copilului. Dacă este destul de mare încât să-și conștientizeze problema înseamnă că este și suficient de matur încât să vă ajute să o rezolvați. Vorbiți cu el ori de câte ori vă confruntați cu subiectul respectiv.

Ce ar fi bine să-i spuneți? Vă cunoașteți copilul, dar ideea e să admită și el că vă poate ajuta să faceți ceva pentru a rezolva problema, iar apoi să formulați un plan în acest scop. Iată câteva sugestii:

- Începeți prin a recunoaște că vă confruntați amândoi cu o provocare. Puteți face o observație de genul: „Știi, toată lumea se descurcă în unele situații mai bine decât în altele. Sunt multe lucruri care, spre norocul tău, ți se par ușoare. Altele sunt mai greu de învățat. Mă întreb dacă ție ți se pare greu, de exemplu, să-ți faci prieteni, să fii punctual, să faci lucruri care nu-ți plac, să te stăpânești." Copilul nu este prost, iar dacă analiza dumneavoastră este corectă, el va putea înțelege diferențele. Probabil că se va apăra răspunzând: „Mă supăr numai fiindcă Sam mă enervează." Dar și acesta este un mod de a-și recunoaște problema.

- Nu-l comparați în niciun caz cu frații lui. Tilly știe că Sam nu se supără când ea îl bate la cap, dar nici nu vrea să audă de așa ceva de la dumneavoastră.
- Spuneți-i că orice este posibil. „Dacă unor oameni li se pare că unele lucruri sunt dificile nu înseamnă că nu pot să le îndeplinească. Trebuie numai să se străduiască puțin mai mult. Se poate să dureze ceva timp până înveți să te stăpânești, dar vei reuși în cele din urmă." Ați putea adăuga: „Așa cum am făcut și eu." Dacă ați trecut prin aceeași experiență, faceți schimb de păreri cu el. Folosiți puțin umor (ajută întotdeauna): „Când am vărsat o oală întreagă de iaurt peste bunicul tău, mi-am dat seama că trebuia neapărat să fac ceva. Abia la opt ani — aproape nouă — a început să-mi dea mai multă libertate."
- Dacă este nevoie, oferiți-i un stimulent ca să se schimbe. Dacă nu reușește deloc să-și organizeze activitățile, povestiți-i despre unchiul care a ratat o vacanță fiindcă s-a prezentat la aeroport cu pașaportul expirat. Spuneți-i că nu este deloc amuzant să fii dezordonat, așa că trebuie să respecte măcar regulile de bază.
- E bine să vă amintiți că un copil nu se poate schimba complet, dar nici nu trebuie. Va rămâne timid, însă puteți gestiona situația în așa fel încât, chiar dacă devine o persoană timidă, să aibă mulți prieteni. Poate fi un om dezordonat, dar capabil totuși

să-şi amintească să aibă un paşaport valabil atunci când călătoreşte.

Acum urmează partea cea mai complicată. V-aţi exprimat compasiunea, i-aţi împărtăşit propriile experienţe, l-aţi motivat, l-aţi încurajat — dar trebuie să acţionaţi. Inventaţi o anumită tehnică sau o soluţie care să funcţioneze. Amintiţi-vă că aveţi destul timp la dispoziţie, aşa că puteţi încerca, pe rând, mai multe metode, eliminându-le pe cele care nu vă ajută. În funcţie de vârstă şi de natura problemei lor, unor copii le va plăcea să încerce mai multe metode deodată. S-ar putea să aveţi nevoie să vă gândiţi îndelung, să cereţi sfatul prietenilor, să citiţi cărţi sau să căutaţi sfaturi pe internet. Depinde de problemă, de cât de gravă este şi de câtă imaginaţie aveţi. Este esenţial să-i cereţi şi copilului ajutorul — el este cel mai în măsură să spună dacă metoda funcţionează. Nu îi spuneţi ce să facă, daţi-i numai anumite sugestii care să îl ajute şi lăsaţi-l să vă conducă spre ceea ce îi face bine. De exemplu, dacă copilul se enervează repede şi are un temperament dificil, îi puteţi sugera să iasă din cameră ori de câte ori simte că se enervează. Evident că, atunci când devine adult, metoda s-ar putea să nu mai funcţioneze, dar este un început bun. Veţi avea tot timpul la dispoziţie, odată ce a aflat ce anume îl ajută, să îi spuneţi cum să se stăpânească fără să mai părăsească încăperea. Poate că ar prefera să facă ce obişnuiam eu să fac în adolescenţă (imediat ce am observat că funcţionează) când fratele meu mă necăjea ca să fie el cel lăudat de părinţi.

În momentul în care am înțeles că era numai o chestiune de timp să renunțe, am început să mă prefac de fiecare dată supărată. Asta îl făcea fericit — credea că obține ce vrea —, iar eu ieșeam învingătoare. Dumneavoastră sau copilul puteți avea multe alte idei.

S-ar putea ca soluția să necesite o abordare diferită. Poate doriți să vă învățați copilul să reflecteze la propriile lui greșeli sau să-l dați la lecții de judo. Dacă vă puneți amândoi de acord asupra acestei metode, aplicați-o. Ca întotdeauna, lăsați-l pe el să vă conducă. Orice metodă funcționează atunci când copilul e de acord cu ea. Impunerea propriei metode duce la eșec și scade în același timp încrederea copilului în sine însuși.

Lăudați-i realizările

Copilul poate să rezolve definitiv problema sau — mai degrabă — să facă primii pași spre stăpânirea ei. Oricum, este esențial ca dumneavoastră să-i lăudați mereu progresele: „Foarte bine că nu ai reacționat — am văzut că te-ai enervat, dar te-ai stăpânit." Orice ar fi, nu adăugați: „Ce păcat că nu ai făcut asta și la micul dejun." Nu trebuie niciodată să anulați o laudă adăugând o critică. Mai mult, nu vă așteptați ca el să se schimbe peste noapte; va fi toată viața același temperament dificil. Obiectivul nu este să-l schimbați, ci să-l ajutați. Îl ajutați să fie o persoană dificilă care știe să tacă, o persoană timidă care își face prieteni, o persoană anxioasă care-și petrece totuși

timpul cu activităţi plăcute sau o persoană delăsătoare care-şi îndeplineşte, până la urmă, toate sarcinile.

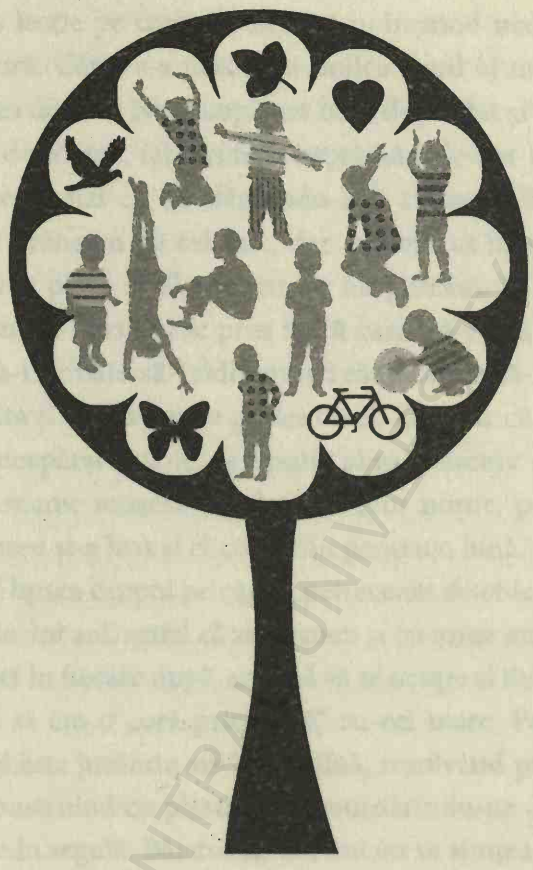
Încotro vă conduce copilul?

Unul dintre cele mai plăcute sentimente atunci când ai copii este starea de aşteptare şi de nerăbdare să afli ce fel de adulţi vor deveni. Este un adevărat privilegiu să participi la dezvoltarea lor, dar este drumul lor şi numai ei pot să-şi aleagă destinaţia potrivită. Dacă încercaţi să vă impuneţi, nu veţi avea succes, oricât de bine intenţionaţi aţi fi. Nu are rost să vă obligaţi copiii să semene între ei sau să vă imite.

Cel mai important lucru pe care-l puteţi face pentru copil este să-l lăsaţi să vă conducă. Nu încercaţi să-l transformaţi în cea mai organizată persoană din lume sau în sufletul unei petreceri. Nu vă concentraţi eforturile ca să-l ajutaţi să ia numai note de 10 sau să devină doctor. Ajutaţi-l numai să fie fericit, iar toate celelalte vor veni de la sine.

BCU IAŞI/CENTRU DE DOCUMENTARE

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



6. UITAȚI DE PRIORITĂȚILE PROGRAMATE

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Iată o lecție pe care am învățat-o, în mod neașteptat, singură. Când s-a născut al doilea copil al meu, primul avea doi ani. Noul copil era bine dezvoltat și plângea mereu de foame, iar primele săptămâni le-am petrecut aproape numai cu el, alăptându-l. Îi citeam celui mare când îl hrăneam pe cel mic, dar evident că băieților de doi ani le place să alerge, iar eu nu puteam, în timp ce alăptam, să-l urmăresc prin toată casa, să-i dau ceva de băut, să-i fac baie, să-l ridic atunci când cădea, să-i împing tricicleta și să mă joc pe podea cu el. Desigur că, dacă ar fi fost neapărat nevoie, aș fi putut să mă descurc — foarte multe mame reușesc —, dar am avut noroc, pentru că soțul meu și-a luat și el concediu pentru o lună.

Îmi lipsea timpul pe care îl petreceam de obicei cu băiatul de doi ani, astfel că soțul meu și cu mine am hotărât ca o oră în fiecare după-amiază să se ocupe el de bebeluș, iar eu să am o „oră prioritară" cu cel mare. Petreceam timpul ăsta jucându-ne în grădină, rezolvând puzzle-uri sau construind cu plastilină și murdărindu-ne. Dar ceva nu era în regulă. Băiatul de doi ani nu se simțea în largul lui, deși nu eram foarte sigură de asta. Relația noastră devenise distantă și nefirească. Metoda nu funcționa.

Apoi într-o zi bebelușul nu a adormit decât seara foarte târziu. Așa că, până să găsesc ora aceea liberă, venise timpul să-l hrănesc pe cel mare și să-l culc. Ceea ce am și făcut. Mi-a părut rău, dar a trebuit să fiu dură cu el — făcea mofturi la mâncare și îi plăcea să stea o veșnicie în baie —, deși nu-mi doream asta, pentru că oricum

aveam puțin timp la dispoziție. Însă nemaipomenit a fost că am avut parte de o reacție complet diferită din partea lui. Brusc, mă asculta și părea mult mai fericit și mai liniștit (în afară, evident, de momentul în care a trebuit să iasă din baie).

De atunci, am schimbat metoda și m-am asigurat că, deși petreceam puțin timp cu el, îl foloseam pentru activități de rutină, nu „speciale". Cu alte cuvinte, am uitat de „priorități" și am început să mă comport firesc.

Ce înseamnă prioritățile?

Ceea ce fiul meu dorea de la mine nu era să mă joc cu el. Vreau să spun că joaca e o activitate foarte importantă, dar, cinstit vorbind, el putea să se joace oricum. Cu un prieten, cu bunica, cu diverși musafiri care ne asaltau casa ca să-l vadă pe nou-născut și care descopereau destul de repede că acesta semăna foarte mult cu cel mare și că puteau comunica mult mai bine cu el. Și, evident, cu tatăl lui, alături de care își petrecea timpul atât jucându-se, cât și cu activități de rutină.

De la mine aștepta de fapt ocrotire. Bineînțeles că aceasta era esențială atunci când a apărut un nou copil, dar copiii și-o doresc de la părinții lor tot timpul. Ce îi face să se simtă ocrotiți? Consecvența, rutina și regulile clare, așa cum am observat în capitolul 1. Pentru el, ca pentru toți copiii, era foarte important să petrecem timp împreună, în care toate aceste aspecte căpătau din ce în ce mai mult sens.

Nu același lucru se poate spune despre o vizită la zoo sau despre un joc spontan de-a v-ați ascunselea în grădină. Unde este consecvența, rutina? Le puteți oferi copiilor ceea ce-și doresc și prin activități de rutină, aparent plicticoase. Acesta este, în viziunea lor, rolul părinților, și asta contează cel mai mult. Să-i îmbraci, să-i hrănești, să-i culci: niște momente extrem de importante, când chiar trebuie să fiți „acolo" pentru copilul dumneavoastră.

Păstrarea limitelor

Aceste activități nu au numai rolul de a-i da copilului sentimentul de stabilitate. Intervin pe parcursul lor și momente când e posibil ca cel mic să depășească anumite limite, când trebuie să-i atrageți atenția și să accentuați regulile. Firește că el cunoaște deja regulile, pentru că sunt elemente pe care le asimilează în fiecare zi. Nu-ți pune pantalonii scurți peste cei lungi. Nu-i da mâncarea de la micul dejun câinelui. Nu arunca cu spumă de baie peste tot. Copiii au nevoie să li se spună mereu aceste lucruri. Uneori ei fac pozne numai pentru a verifica faptul că regulile încă se aplică, ceea ce le dă siguranță.

Termenul „prioritate" sugerează că cele mai prețioase momente petrecute împreună cu copilul dumneavoastră sunt activitățile din „timpul liber" — o leapșa pe un câmp de maci sau câteva ore petrecute construind un trenuleț electric. Aceasta este o metodă foarte înșelătoare. Timpul liber face minuni ca „bonus", dar atât. Cel mai bun lucru pe care-l puteți face pentru copil atunci când aveți

puțin timp la dispoziție este să-l petreceți cu acele activități de rutină plicticoase de fiecare zi. Sunt într-adevăr plicticoase, în sensul că se repetă zi după zi; dar de fapt sunt fascinante, pentru că reprezintă momentele care vă permit să vă cunoașteți cu adevărat copilul, să stabiliți cele mai puternice legături cu el.

Copilul dumneavoastră nu are nevoie de un părinte pentru distracție. Dar numai tata sau mama îl va iubi mereu (chiar și după o ceartă groaznică) la fel de mult încât să nu lase să treacă nicio seară fără să-i facă baie. El trebuie să vadă că dumneavoastră sunteți întotdeauna prezent, atât în momentele dificile, cât și în cele distractive.

Cunosc mulți părinți care petrec un număr de ore limitat cu copiii lor, mai ales în timpul săptămânii. Am observat că cei care petrec acest timp cu activități de rutină alături de cei mici se înțeleg mai bine cu ei decât cei care doar pretind că se amuză și apoi își lasă partenerul să le dea de mâncare copiilor sau să-i culce.

Nu spun că nu trebuie să vă jucați niciodată cu copilul sau că nu trebuie să-l duceți la plajă. Firește că puteți să o faceți, dacă aveți timp. Dar acestea sunt un fel de bonusuri, nu preocupări esențiale. De câte ori aveți ocazia, transformați rutina în activități amuzante, și veți deveni un părinte mult mai bun decât dacă orientați prioritățile în direcția greșită.

Şi eu am dreptul la timp liber

Se pare că mai există încă o greşeală comună în evaluarea timpului — ideea că părinţii au dreptul inalienabil la timpul lor liber. De fapt, este foarte simplu: dacă vreţi să fiţi un părinte bun, trebuie să puneţi mereu copilul pe primul plan. Aceasta era de la sine înţeles pentru părinţii şi bunicii noştri (cel puţin pentru femei); dacă le-aţi fi oferit timp liber pentru un tratament spa în fiecare săptămână sau o după-amiază liberă în fiecare miercuri, v-ar fi refuzat. Locul lor era lângă copii.

În ziua de azi, unii părinţi îşi organizează vacanţele în locuri unde copiii rămân în grija altcuiva, pentru ca ei să se poată distra în voie. Este foarte trist, deoarece copiii mici au neapărată nevoie de prezenţa părinţilor în vacanţe. Părinţii cu adevărat responsabili îşi doresc, din contră, să-şi petreacă timpul cu copiii, deoarece este mult mai amuzant decât orice altceva.

Nu vă sugerez să nu vă luaţi puţin timp pentru dumneavoastră sau împreună cu partenerul. Dacă lăsaţi copiii în camera lor de joacă într-o dimineaţă în vacanţa de o săptămână, iar ei acceptă situaţia, totul e în regulă. Dar timpul dumneavoastră personal (denumirea însăşi arată egoismul conceptului) este un bonus norocos pe care puteţi să-l obţineţi după o zi reuşită, când copiii s-au culcat sau au plecat la şcoală (dacă nu lucraţi cu program întreg) ori într-un weekend, dacă aveţi un partener care vă poate oferi o pauză de câteva ore.

Când vă hotărâți să aveți copii, renunțați la timpul dumneavoastră personal. Nu are niciun rost să le spuneți copiilor că nu pot merge la balet pentru că ora se suprapune cu ședința de yoga sau că dumneavoastră și partenerul plecați împreună cu niște prieteni sau cu niște rude pentru câteva zile ca să aveți o vacanță romantică.

Puteți să angajați o bonă și să ieșiți în oraș seara sau, firește, puteți spune: „Te ajut imediat; beau repede o ceașcă de ceai și mă odihnesc puțin." Copilul nu trebuie să vă perceapă ca pe un servitor. Dar limita este că, deși renunțați la plăcerile personale, la carieră, la o vacanță sau la timpul liber, nevoile copiilor sunt mai importante decât ale dumneavoastră. La urma urmei, cinstit vorbind, dacă dumneavoastră nu faceți asta, le transmiteți copiilor un semnal clar că este un lucru bun să-ți trăiești viața punându-te pe primul plan, înaintea celor dragi și a apropiaților. Asta nu îi va face fericiți și nu cred că v-ați dori să le transmiteți asemenea valori (după cum am văzut în capitolul 3).

Cum beneficiezi cel mai bine de timpul tău

Am renunțat deci la noțiunile de priorități programate și de timp personal. Timpul liber e minunat când ai parte de el — alături de copii sau de unul singur —, dar nu este elementul principal. Cât de mult timp trebuie să petreci jucându-te cu copiii și cum trebuie să te bucuri de el?

Familiile cu mai mulți copii sunt în avantaj din acest punct de vedere. Sigur, părinții trebuie să suporte toate neînțelegerile și certurile, dar în general copiii se distrează împreună, cu excepția momentelor în care trebuie să fie despărțiți ca să nu se mai bată. Dacă aveți un singur copil (sau mai mulți, dar cu o diferență de vârstă care îi împiedică să se joace împreună), vă vor alege pe dumneavoastră de câte ori au nevoie de un partener. Dacă vor să joace alte jocuri de cărți decât solitaire, trebuie să vă jucați cu ei. Dacă vor ca cineva să pretindă că e tigru sau să-i ajute să construiască o ascunzătoare, acela sunteți dumneavoastră.

De fapt, este mult mai bine pentru copil să se joace cu alți copii. El simte nevoia să petreceți și împreună ceva timp, dar, într-o familie normală, timpul acesta este reprezentat în mod firesc de o poveste citită înainte de culcare, de mese, de vacanțe, de drumul spre școală etc. Joaca este mult mai amuzantă în compania altor copii.

Oricât de mult v-ați strădui, după vârsta de trei ani nu-i mai puteți oferi copilului la fel de multe bucurii ca prietenii lui. Chiar dacă rezistați tentației de a conduce jocul în felul în care doriți (ceea ce puțini adulți reușesc), nu-i dați copilului șansa să deprindă interacțiunile sociale. El trebuie să învețe să-și împrumute jucăriile, să rezolve conflicte, să asculte ideile celorlalți și să deprindă toate abilitățile de comunicare. În privința aceasta, nu-l puteți ajuta. Fie renunțați, fiindcă, cinstit vorbind, nu vă pasă cine are cubul albastru și cine îl are pe cel verde, fie vă impuneți

și-i spuneți cum să le împartă. Chiar dacă încercați să luați decizii în comun, veți fi rezonabil și rațional, așa cum prietenii lui copii nu pot să fie.

Părinții deștepți care au un singur copil îl încurajează să petreacă cât mai mult timp posibil cu alți copii. Îl înscriu în grupuri de joacă sau la creșă, îi invită colegii de școală să se joace împreună, îi lasă pe copiii din vecini să vină în vizită de câte ori vor. Dacă aveți mai mulți copii, metoda cea bună este să-i lăsați să-și petreacă mult timp cu alți copii. Vă vor anunța ei dacă au nevoie de dumneavoastră, dar de fapt nu veți putea fi niciodată un monstru la fel de convingător ca unul dintre prietenii lor, pentru că trebuie întotdeauna să vi se explice regulile și amănuntele poveștii. Joaca între frați este de cele mai multe ori mai plăcută. Acesta este un lucru bun. Nu vă simțiți vinovat dacă veți continua să spălați vasele sau să reparați fereastra în timp ce copiii se joacă.

Alegerea priorităților

Totuși, se întâmplă uneori ca atât copiii, cât și dumneavoastră să vă doriți să petreceți timp împreună. Acestea sunt momentele care vă necăjesc cel mai rău. Copilul dorește să vă alăturați în jocul lui, are nevoie să îi arătați ceva sau să-l ajutați. Totuși, aveți foarte multe sarcini de îndeplinit înainte ca el să meargă la culcare. Acestea sunt momentele în care îl ascultați doar pe jumătate: „Hm? Da, foarte drăguț, scumpule..." Sau dacă vă enervați: „Da,

știu că ai nevoie de ajutor, dar uite cât am de spălat. Masa de la bucătărie e murdară — din cauza ta."

Vă sună cunoscut? Desigur. Până la un punct, copilul trebuie să înțeleagă că în unele zile aveți foarte mult de lucru, mai mult decât puteți rezolva în primele ore ale dimineții. Uneori nu aveți timp decât pentru un ajutor minim. Dar ce faceți cu acele dimineți, după-amiezi sau seri când sunteți stresat și vă este imposibil să vă concentrați asupra copiilor sau a treburilor casei? Cei mici vor să le acordați toată atenția și nu se vor lăsa până nu o obțin, iar dumneavoastră doriți să le faceți pe plac, dar, dacă nu pregătiți cina acum, nu va mai fi gata până la ora de culcare.

Soluția este să vă concentrați asupra fiecărui lucru pe rând. Adică mai întâi vă terminați treburile casei și apoi le explicați copiilor: „Dacă aveți răbdare până bag mâncarea în cuptor, pot să mă joc cu voi douăzeci de minute înainte să fac curat în bucătărie. Dacă mă bateți la cap, o să dureze mai mult și nu o să mă pot juca cu voi după aceea." Trebuie să negociați în acest mod, fiindcă dacă vă jucați întâi cu ei nu aveți nicio garanție că o să vă lase în pace după aceea. Astfel, toată lumea are de câștigat și veți fi mult mai liniștit. Poate că vă descurcați extraordinar rezolvând mai multe lucruri deodată, dar asta nu înseamnă că vă face și plăcere. Așa că luați-le pe fiecare pe rând.

Copilul vă caută atenția (dacă nu este preocupat deja cu altceva, caz în care nu veți avea niciun succes). Și la

fel se va comporta de când este mic până când pleacă de tot de acasă. Dacă s-ar putea, ar prefera să fiți atent tot timpul la el, dar fie și puțină atenție e mai bună decât nimic, astfel că nu o va refuza niciodată (aici vorbesc din proprie experiență). Cealaltă condiție este evident să vă respectați promisiunea, căci altfel copilul nu vă va mai crede data viitoare. Dacă nu are răbdare, așa cum l-ați rugat, nu vă jucați cu el, chiar dacă aveți timp. Dacă este cuminte, acordați-i totuși timpul promis, deși sunteți în întârziere cu treburile casei.

Distribuirea atenției

Până aici, totul pare destul de ușor. Dar dacă aveți de-a face cu o situație ca cea care urmează? Sam vrea să-l ajutați să scoată bicicletele de sub o grămadă de cutii din garaj, iar Tilly are nevoie să o ajutați cu temele. Aveți timp numai pentru unul dintre ei. Cum rezolvați problema?

Nu am un răspuns precis. Tot ce vă pot spune este că, în timp, copiii trebuie să învețe să nu se certe pentru atenția dumneavoastră, atâta timp cât îi tratați pe toți corect. La urma urmei, la fel se vor purta cu ei prietenii, iar când vor crește și vor avea la rândul lor copii vor trebui să împartă cu ei atenția partenerului. Nu este deloc rău să se obișnuiască încă de mici cu această situație. Întrebarea este cum o rezolvați?

Fiecare caz este diferit, dar există anumite reguli generale care vă ajută să vă asigurați că niciunul dintre copii

nu va creşte gândindu-se că a beneficiat de mai puţină atenţie din partea dumneavoastră decât fraţii săi:

- Corectitudinea este esenţială (chiar dacă le acordaţi tuturor copiilor timp egal sau nu).
- Uneori copilul vă cere ceva numai pentru a vă atrage atenţia, alteori chiar are nevoie de dumneavoastră. Poate că atunci când sunteţi ocupat Tilly îl va ajuta pe Sam cu bicicletele, iar apoi veţi folosi câteva preţioase minute libere ca să o ajutaţi pe Tilly cu temele. Oare Sam vă dorea *lângă* el sau dorea numai să-l ajutaţi cu bicicletele? Dacă reflectaţi puţin asupra situaţiei, veţi găsi uşor răspunsul. Evident că dacă cel mic vă cere ajutorul pentru ceva ce poate face şi singur el doreşte numai să îi daţi atenţie. Dacă însă nu se descurcă singur, are nevoie pur şi simplu de ajutor (şi nu neapărat de la dumneavoastră).
- Poate că amândoi au nevoie de ajutor, dar dumneavoastră nu aveţi timp pentru amândoi. În acest caz, analizaţi care din ei are mai mare nevoie de ajutor. Dacă temele trebuie făcute, iar Sam nu *trebuie* să scoată bicicleta afară, cred că mai bine o ajutaţi pe Tilly.
- Asiguraţi-vă că ambii înţeleg de ce aţi făcut o anumită alegere. Este esenţial să ştie că nu aţi făcut-o fiindcă o iubiţi pe Tilly mai mult decât pe Sam. Temele lui Tilly trebuie neapărat terminate până a doua zi. Amintiţi-i lui Sam cât de mult timp a durat

când l-ați ajutat cu temele la istorie cu o săptămână în urmă.

- În afară de problemele urgente, încercați să vă distribuiți atenția cât de corect puteți.
- Amintiți-vă că unii copii au nevoie de mai multă atenție decât alții. Așa că, dacă le acordați atenție în funcție de nevoile pe care le au, corectitudinea poate să însemne uneori timp inegal petrecut cu ei.

Dacă aveți doi copii și un partener care are mult timp liber, problemele acestea sunt mai rare, fiindcă vă puteți ocupa fiecare de câte un copil. Asigurați-vă că nu-l ajută întotdeauna tata pe cel mare și mama pe cel mic.

Totuși, dacă aveți mai mult de doi copii sau sunteți părinte singur cu mai mult de un copil, aceste situații pot apărea foarte frecvent, ca și în cazul în care partenerul este de serviciu sau este plecat mult timp, lăsându-vă singură cu copiii. Amintiți-vă însă că cei mici vor crede că așa este normal și nu se vor aștepta să beneficieze de întreaga dumneavoastră atenție pentru mult timp (poate numai la culcare). Sunt probabil obișnuiți să „vă împartă".

Nu supraestimați „momentele perfecte"

Există o iluzie care îi face în general pe părinți să se simtă vinovați pentru că nu o pot îndeplini — cea prezentată de reclamele cu părinți care petrec ore în șir chicotind și jucându-se fericiți cu copiii lor. Prepară prăjituri împreună cu ei și le lasă mici dâre de făină pe năsucuri, țopăie

prin bucătărie în timp ce aşteaptă să se coacă prăjiturile şi glazurând apoi delicioşii biscuiţi cu cremă roz şi albă.

Staţi liniştiţi, nicăieri lucrurile nu stau exact aşa. Este o iluzie. Se întâmplă să beneficiaţi şi de astfel de momente, dar numai de câteva ori pe an — în cazul părinţilor care au timp liber să se joace. Dacă sunteţi părinte singur şi lucraţi cu normă întreagă, cred că este o performanţă dacă reuşiţi să faceţi asta pentru copii măcar o singură dată în toată copilăria lor. Poate că veţi obţine această perfecţiune într-un entuziasm de cinci minute, până începe cearta legată de cine mănâncă restul de cremă din oală. Nu cred că iluzia „momentului perfect" va dura tot timpul cât pregătiţi, coaceţi şi ornaţi o tavă întreagă de biscuiţi.

Dacă totuşi veţi reuşi să păstraţi cât de cât iluzia, există anumite condiţii pe care trebuie să le puteţi îndeplini. Dacă nu reuşiţi, nu vă faceţi speranţe prea mari. Aşteptaţi-vă la certuri şi la tensiuni şi speraţi că le puteţi păstra la un nivel rezonabil. Iată condiţiile pe care ar trebui să le îndepliniţi pentru a avea şanse să petreceţi o după-amiază în paradisul părinţilor:

- Trebuie să beneficiaţi de mult mai mult timp decât credeţi că v-ar fi suficient.
- Nu trebuie să vă pese dacă biscuiţii arată groaznic şi nu se pot mânca.
- De fapt, nu trebuie să vă pese dacă nu ajungeţi nici măcar să preparaţi biscuiţii.
- Trebuie să vă arătaţi mereu fericit, oricât de multe vase veţi avea de spălat de unul singur.

- Pentru multe activități, inclusiv gătitul, ar trebui să cereți ajutorul unui singur copil.

Foarte rar se întâmplă să puteți îndeplini toate aceste condiții, de aceea multe dintre activitățile plănuite eșuează. Recent, o bună prietenă îmi povestea despre o după-amiază dezamăgitoare petrecută cu cei doi gemeni ai ei, încercând să spele colecția de jucării Lego în apă caldă cu săpun. Mi-a explicat că ea dorea ca jucăriile Lego să fie curate, dar copiii doreau cu totul altceva. A recunoscut apoi că, dacă ar fi fost mai înțeleaptă, le-ar fi dat lor câteva piese să le „spele", în timp ce ea le-ar fi curățat, singură, pe celelalte.

Prietena mea a pus degetul pe rană: ea și copiii aveau dorințe diferite. Rezultatul activității pe care și-l dorea ea nu era ceea ce doreau și ei. Iată soluția. Fiind un părinte model, a făcut alegerea corectă, jucându-se așa cum voiau ei — și spălând piesele de Lego mai târziu.

De fapt, atâta timp cât copilul obține ceea ce-i face plăcere dintr-o activitate, faceți ce este mai bine pentru el. Poate că nu veți realiza acea utopie a „momentului perfect", dar îi veți oferi atenție, ceea ce și voia, lăsându-l să decidă singur cum se desfășoară activitatea. Nevoia principală a copiilor este să le acordați atenție, în modul cel mai blând posibil, și de aceea este foarte bine dacă începeți prin a presupune că biscuiții vor fi imposibil de mâncat sau că piesele de Lego vor deveni și mai murdare decât la început. Odată ce ați înțeles acest lucru, veți fi în continuare supărat pentru că trebuie să risipiți apa

sau făina, va trebui din păcate să vă schimbați pantalonii, copiii tot se vor certa până la urmă, dar vă veți bucura de moment, fără să vă așteptați ca el să dureze chiar până când terminați de ornat biscuiții.

Iar dacă țineți cu tot dinadinsul să preparați niște biscuiți, acționați când copiii nu sunt de față.

Timpul și atenția

Timpul pe care-l petreceți cu copiii și atenția pe care le-o acordați sunt două elemente strâns legate între ele, deși fiecare are semnificații diferite. Uneori este dificil să vă împărțiți timpul între copii și celelalte treburi pe care le aveți de făcut. Nimeni nu reușește întotdeauna.

Încercați să le oferiți copiilor întâi timpul consacrat activităților de rutină, și abia apoi programați „prioritățile"; când puteți, acordați-le întreaga dumneavoastră atenție, chiar dacă aceasta înseamnă că apoi nu le veți mai acorda deloc atenție pentru o anumită perioadă de timp (cu excepția urgențelor), ca să vă rezolvați toate celelalte probleme. Asigurați-vă că atunci când aveți timp pentru activități împreună cu copiii vă gândiți la ce-și doresc ei să obțină în urma respectivelor activități mai degrabă decât la îndeplinirea unor scopuri imposibile, care pe cei mici nu-i interesează deloc.

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7. PRIVIȚI LUCRURILE ÎN ANSAMBLU

BCU IASI CENTRU UNIVERSITAR LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Poate fi enervant când copilul de şase ani se încăpăţânează încă să nu folosească furculiţa şi cuţitul la masă. Sau când copilul de doisprezece ani nu poate să-şi facă singur ghiozdanul fără să uite jumătate din lucrurile de care are nevoie. Uneori vă vine să ţipaţi la copil din cauză că este dezordonat, că nu este în stare să se organizeze sau că refuză să schimbe măcar câteva cuvinte cu o persoană străină.

Cel mai important lucru de reţinut, pentru binele dumneavoastră şi al lui, este că aveţi timp optsprezece ani să-l pregătiţi pentru contactul cu lumea. Când vă pierdeţi răbdarea, distanţaţi-vă puţin de problemă şi reflectaţi la ce aţi reuşit să faceţi până în acel moment (cel puţin nu vă mai hrăniţi cu lingura copilul de şase ani) şi la ce aveţi de făcut în continuare (la vârsta lui, nu trebuie neapărat să înveţe să folosească şi cuţitul corect).

Este important să faceţi totul la timpul potrivit — atât dumneavoastră, cât şi copilul. Nu este cinstit sau necesar să-l învăţaţi de toate, astfel încât să fie complet independent la vârsta de şapte ani. Pe de altă parte, nu este corect nici să-l lăsaţi să pornească în viaţă incapabil să folosească o maşină de spălat sau să mănânce în oraş fără să se facă de râs. Cel mai bun lucru pe care-l puteţi face pentru copil este să vă concentraţi pe obiectivele imediate, fără să scăpaţi din vedere scopul final.

Mai bine paşi mici decât salturi uriaşe

Există o mulţime de lucruri pe care copilul trebuie să înveţe să le facă în mod firesc şi independent până când pleacă de tot de acasă. Le vom analiza imediat. Aproape toate presupun mai mulţi paşi mici. De exemplu, să vedem problema rufelor. Nu este corect să nu-l învăţaţi pe copil cum să-şi păstreze rufele curate odată ce nu vă mai ocupaţi dumneavoastră de asta. Dar nici nu e bine să aşteptaţi până împlineşte şaisprezece ani, pentru ca apoi să intraţi în panică şi să-l învăţaţi totul dintr-odată (în acelaşi timp are de învăţat multe alte lucruri care vă sperie de asemenea, nemaipunând la socoteală schimbările hormonale, temele etc.). E bine să acţionaţi în etape. Pe măsură ce creşte, copilul trebuie să dobândească următoarele deprinderi (ordinea o stabiliţi dumneavoastră, dar iată un exemplu):

- Să-şi pună rufele murdare în coşul de rufe;
- Să-şi pună hainele curate şi împăturite la loc în dulap;
- Să bage rufele murdare în maşina de spălat;
- Să umple maşina de spălat, să adauge detergent şi să pornească un program uzual de spălare;
- Să scoată rufele din maşină şi să le atârne pe sfoară sau să le bage în uscător;
- Să împăturească rufele uscate;
- Să utilizeze corect fierul de călcat, fără să şifoneze hainele mai rău decât erau după spălare

(cred că şi eu trebuie să mai învăţ multe în acest domeniu — probabil că nu am destul exerciţiu);

- Să separe rufele care trebuie spălate cu apă rece, fără centrifugă, de mână sau care nu trebuie călcate;
- Să folosească diferite programe ale maşinii de spălat;
- Să spele rufe de mână.

Sper că nu vă veţi supăra dacă un copil învaţă toate aceste lucruri într-o ordine diferită sau dacă nu e cazul să înveţe să folosească uscătorul, pentru că nu aveţi aşa ceva — cu siguranţă înţelegeţi ideea generală.

Esenţialul este că dacă începeţi prin a-i cere copilului să-şi pună singur rufele murdare în coş şi continuaţi apoi cerându-i, până la vârsta de şapte ani, să bage rufele în maşina de spălat, iar după ce intră la şcoală, să-şi aranjeze hainele la loc în dulap, sunteţi exact pe calea cea bună.

Evaluaţi cu atenţie progresele

Uneori greşim când ne lăudăm, pe bună dreptate, că am realizat multe, iar după aceea nu mai evoluăm deloc timp de mai mulţi ani. De exemplu, ne dăm brusc seama că, deşi este deja adolescent, copilul nu ştie încă să-şi spele rufele manual sau să scoată tricoul roşu din maşina de spălat înainte să bage rufele de altă culoare. Dacă nu i-am arătat niciodată cum să facă asta, nici măcar nu este vina lui.

Prin urmare, este important să ne preocupăm de aceste deprinderi şi să ne asigurăm că ne-am învăţat copilul suficiente lucruri încât, la optsprezece ani, să se poată descurca singur. Nu trebuie să ţineţi o evidenţă strictă a tuturor deprinderilor, divizate în mai mulţi paşi, pentru ca apoi să le bifaţi pe măsură ce copilul le stăpâneşte perfect. Cred că este util, dar prea strict şi arid pentru gustul meu. Trebuie numai să notaţi din când în când progresele esenţiale şi să evaluaţi următoarele probleme:

- cât de departe aţi ajuns;
- câte obiective mai aveţi de realizat;
- dacă aţi rămas în urmă şi trebuie să depuneţi un efort suplimentar;
- care este următoarea etapă.

Nu amânaţi prea mult

Reţineţi că, dacă amânaţi dobândirea unei deprinderi, copilului îi va fi greu mai târziu să şi-o însuşească. Asta nu înseamnă că trebuie să le epuizaţi pe toate înainte ca cel mic să înceapă şcoala, dar e bine să începeţi din vreme. Dacă, începând din perioada în care nu reuşea să se îmbrace singur, i-aţi permis copilului să arunce hainele murdare pe podea şi apoi le-aţi strâns dumneavoastră, vă va fi destul de greu în adolescenţă (cu toate complicaţiile acestei vârste) să-l convingeţi dintr-odată să şi le spele singur. Dar pe de altă parte, dacă este deja obişnuit să folosească şi el din când în când maşina de spălat, nu vă va fi dificil să-l încurajaţi să spele câteva rufe de mână.

Metode de învățare

Cum o să vă ajutați copilul să dobândească aceste deprinderi? Nu e greu să-l învățați să pună rufele murdare în coș, însă va dura ceva timp să-l *convingeți* să pună în practică ce-a învățat. Dar ce-ar fi să-i arătați cum să curețe cușca iepurilor sau să-și organizeze programul de teme? Aceste sarcini pot fi descurajante pentru un copil care nu le-a mai îndeplinit niciodată înainte. Nu veți obține nimic dacă-i veți spune numai să se apuce de treabă.

Există un proces în patru etape prin care copilul (sau oricine altcineva) poate dobândi astfel de deprinderi:

1. Arătați-i întâi dumneavoastră cum să procedeze.
2. Ajutați-l apoi, lucrând împreună cu el.
3. Lăsați-l să lucreze singur, dar în prezența dumneavoastră.
4. În sfârșit, încurajați-l să ducă la capăt activitatea singur, fără să-l supravegheați.

Dacă îl învățați pe copilul de zece ani să curețe cușca iepurilor, metoda va funcționa destul de repede. Să nu presupuneți însă că trebuie să treceți o singură dată prin aceste etape. Să zicem că cel mic are o fire cam dezorganizată și că trebuie să-și facă ghiozdanul pentru școală în fiecare zi. Iar dacă are oră de desen, trebuie să nu-și uite șorțul. A, și nici casetofonul pentru ora de muzică. Și caietul de exerciții în zilele când are engleză.

Când copilul intră la gimnaziu, poate că va trebui să-i faceți dumneavoastră ghiozdanul în fiecare zi un semestru întreg până se acomodează. Apoi puteți să-l faceți

împreună. Odată ce a învățat să se descurce singur, ați putea, semestrul următor, numai să-l verificați. Iar în final spuneți-i: „De acum încolo îți vei face ghiozdanul fără niciun ajutor." Depășiți detaliile și priviți situația în ansamblu: scopul este ca fiul sau fiica dumneavoastră să se poată descurca singuri atunci când pleacă de tot de acasă. Mai aveți câțiva ani până atunci — e normal ca unele deprinderi să fie dobândite în ceva mai mult timp.

Fiecare om este diferit

Dacă aveți mai mulți copii, unul din ei poate că va insista să-și facă singur ghiozdanul încă din prima zi de școală. Și poate chiar se va descurca. Nu trebuie să ne așteptăm ca toți copiii să învețe lucrurile noi în același ritm. Nu contează ce fac alți copii și nici nu trebuie să ne intereseze.

Nu faceți comparație între ei, mai ales când sunt de față: „Cum de nu reușești? Sora ta se descurcă mai bine, deși e cu doi ani mai mică decât tine." Firește că nu veți spune ceva atât de nesăbuit. La urma urmei, ce contează? Sunt convinsă că există domenii în care acest copil a făcut mai multe progrese decât sora lui cea sclifosită. Dacă-i comparați pe copii între ei, nu numai că celui mai puțin dotat îi veți crea complexe, ci o să-i scădeți și încrederea în sine. Iar dumneavoastră vă veți simți frustrat fiindcă ați avut așteptări prea mari.

Prin urmare, ocupați-vă de fiecare copil în parte. Ce dacă unul se plânge spunând: „Nu e cinstit, eu trebuie să-mi fac curat în cameră, în timp ce camera lui Sam este

mereu murdară, iar ţie nici nu-ţi pasă. Sam e mai mare decât mine." Această situaţie poate crea probleme, dar ele se pot rezolva. Explicaţi-i că unii învaţă lucruri noi mai repede decât alţii şi că aşteptaţi de la el să facă numai ce este capabil să facă. Lăudaţi-l pe acest copil pentru că îi place curăţenia şi atrageţi-i atenţia că şi Sam trebuie să muncească la fel de mult, doar că lui îi ia mai mult timp. După aceea, explicaţi-i că există şi lucruri care lui i se par mai grele decât lui Sam. Nu-l comparaţi explicit cu el — o să-şi dea seama singur —, spuneţi-i doar: „Ţie îţi este mult mai uşor să fii ordonat, dar şi eu sunt mai îngăduitoare cu tine la cumpărături fiindcă ştiu că nu-ţi place deloc activitatea asta."

Amintiţi-i ce are de făcut numai atunci când este nevoie

Atunci când copilul trebuie să îndeplinească o sarcină, de exemplu să-şi aranjeze jucăriile sau să hrănească peştişorii, cel mai bine este să parcurgeţi următoarele trei etape:

1. Îndepliniţi întâi dumneavoastră sarcina în locul lui.
2. Reamintiţi-i ca data viitoare să se descurce singur.
3. Copilul va îndeplini sarcina fără să-i mai reamintiţi.

E normal să ne aşteptăm ca cel mic să-şi amintească singur să facă anumite lucruri odată ce a învăţat cum să procedeze. Dar, dacă vă aşteptaţi să se întâmple mereu asta, veţi fi uneori dezamăgit şi îl veţi dojeni. Cercetările au arătat că, atunci când sunt mustraţi, copiii îşi îndeplinesc

mai greu sarcinile decât atunci când sunt liniştiţi. Oricum, nimănui nu-i place să fie cicălit.

Totuşi, dacă vi se pare normal să-i reamintiţi mereu copilului ce are de făcut, dacă înţelegeţi că asta face parte în mod firesc din rolul dumneavoastră, vă veţi simţi mult mai rar tensionat sau dezamăgit. Când îi reamintiţi ceva copilului, folosiţi un ton prietenos mai degrabă decât unul sever. Poate că va fi nevoie să repetaţi aceeaşi observaţie numai pentru câteva săptămâni sau poate că va dura chiar mai mulţi ani, în funcţie de vârsta şi personalitatea copilului şi de activitatea respectivă.

Când credeţi că a sosit timpul să rezolve o problemă fără să-i mai aduceţi dumneavoastră aminte, discutaţi împreună despre asta. O să vă daţi seama că aţi ajuns la această etapă atunci când îi veţi atrage copilului atenţia, iar el vă va răspunde: „Am făcut deja ce mi-ai cerut!" Însă va trebui ca el să-şi îndeplinească în continuare aceeaşi îndatorire fără să mai fie nevoie vreodată să-i reamintiţi.

Învăţaţi-l să-şi facă ordine în cameră

Consider că aceasta este o problemă extrem de importantă, din două motive. Întâi pentru că mulţi părinţi se aşteaptă ca cei mici să ştie din naştere cum să-şi facă ordine în cameră; ei bine, nu ştiu, dar pot uşor învăţa. Voi reveni imediat asupra subiectului.

Celălalt motiv este că, dintre deprinderile pe care copiii le dobândesc pentru întreaga viaţă, aceasta este cea care naşte cele mai multe conflicte. Puţini copii păstrează

mereu ordine în dormitor fără să li se atragă atenția — mai ales copiii mai mari sau adolescenții. Unii părinți se așteaptă ca dormitorul copilului lor să arate impecabil. Alții sunt de părere că oricum este camera lui, că, prin urmare, are dreptul să o aranjeze cum vrea și că nu merită să depună prea mult efort ca să-l determine să facă ordine. Majoritatea dintre noi împărtășim ambele opinii: ne așteptăm ca în camera copilului să fie cât de cât ordine, atât cât să ne fie ușor în momentul curățeniei.

Indiferent în care tabără vă aflați, dacă doriți să vă pregătiți copilul cum se cuvine pentru viața de adult, ordinea este o calitate esențială. Însă asta nu înseamnă că va trebui să *folosească* în mod obligatoriu această abilitate. Nu este cinstit să vă lăsați copilul să plece de tot de acasă fiind incapabil să păstreze ordinea în cameră/în birou/în spațiul de lucru/în casă/în garaj. Vor avea astfel un handicap când vor lucra împreună cu alți oameni sau când vor împărți apartamentul cu un prieten. Odată ce a dobândit respectiva deprindere, depinde de dumneavoastră dacă îi cereți să o întrebuințeze în fiecare zi. Este datoria dumneavoastră de părinte să vă asigurați că el *poate* avea o cameră ordonată. Însă veți hotărî împreună dacă insistați ca el să și *aibă* o cameră ordonată.

Acesta este un principiu care se aplică și pentru alte deprinderi, de la spiritul de organizare și până la spălatul vaselor. Elementul esențial este ca cel mic să *poată* face diverse lucruri, urmând să alegeți dumneavoastră dacă insistați sau nu să și *facă* de fiecare dată ceea ceea ce a învățat.

Cum să păstrezi ordinea

Mulți adulți se chinuie să păstreze ordinea, iar mulți dintre cei cu o fire ordonată nu-și dau seama că dispun de această calitate. Dacă doriți să vă învățați copilul să aibă mereu o cameră ordonată, trebuie să știți ce deprinderi ar trebui să-l ajutați să dobândească. Unul dintre motivele pentru care mulți copii nu reușesc asta este pur și simplu faptul că nu i-a învățat nimeni cum anume să procedeze. Imediat ce aud că trebuie să facă ordine, se intimidează, pentru că habar nu au de unde să înceapă; în astfel de momente, nu vor decât să plângă (vorbesc din nou din experiență). Iată câteva repere:

- *Toate au un loc al lor.* De multe ori se întâmplă ca cel mic să scoată un obiect de undeva, să nu știe ce să facă cu el și apoi să nu-l mai pună la loc. Pierde astfel timpul mutând obiectul de mai multe ori, pentru că pur și simplu nu mai știe unde trebuie să-l pună la loc. Prin urmare, ar trebui să aibă un spațiu — o masă, o cutie sau un loc pe podea — unde să strângă toate obiectele pe care nu are unde să le pună. După ce a făcut ordine în toată camera, se poate ocupa, la sfârșit, și de acest colțișor. S-ar putea să-și spună: „Am nevoie de un loc unde să țin lucrurile stricate pe care nu am apucat să le repar" sau „Am nevoie de un spațiu unde să aranjez gumele de șters". Odată ce știe de ce are nevoie, este ușor să-i găsiți un spațiu.

- *Folosiți un coș de gunoi — sau un sac, dacă situația e disperată.* Îl puteți ajuta astfel pe copil să scape de lucrurile de care nu mai are nevoie, pentru că este mai ușor să pui la coș decât să înghesui obiectele într-un dulap plin sau să te gândești ce altceva să faci cu ele. I se va părea, de asemenea, amuzant să rezolve situația „de criză" umplând cât mai mulți saci de gunoi. Este și un moment bun să-l întrebați: „Nu cumva are altcineva nevoie de ceva de aici?", pentru ca apoi să-l ajutați să aranjeze în saci separați obiectele cu adevărat nefolosibile și pe cele care ar putea merge la un magazin de binefacere sau la site-urile de schimburi de obiecte. Aveți astfel ocazia să-l faceți pe cel mic să-și dea seama că dacă el nu mai vrea un anumit obiect nu înseamnă că altcineva nu și l-ar dori.
- *Strângeți la un loc obiectele de același tip.* Iată un bun punct de pornire. Pentru ca treaba să meargă repede — fapt care îl va bucura pe copil —, cel mai bine este să începeți cu obiectele mari. Dacă podeaua este plină de piese Lego (ca cea a fiului meu cel mare), aranjați-le mai întâi pe acestea în dulapul/sertarul/cutia de plastic potrivite. Dacă hainele sunt împrăștiate peste tot, continuați cu acestea. Apoi aranjați la locul lor pe rafturi cărțile abandonate prin cameră. Odată ce ați ordonat obiectele principale, puteți trece la etapa următoare.

- *Faceți ordine pe rând în fiecare zonă a camerei.* Situația pare mai încurajatoare acum, iar lumina de la capătul tunelului ar trebui să fie vizibilă. Copilul se va concentra acum pe curățarea anumitor spații: noptiera, biroul, podeaua. Faceți ordine pe rând în fiecare colțișor, nelăsând obiecte nearanjate — cu siguranță camera nu mai arată chiar atât de rău după ce au dispărut piesele de Lego, hainele, cărțile și toate celelalte obiecte împrăștiate.
- *Atunci când în cameră este dezordine foarte mare, ocupați-vă de ea în etape.* Odată ce ați ajuns în acest punct, puteți face pauze dacă doriți. Curățați podeaua și lăsați ordonarea biroului pentru după masa de prânz. Sau ordonați jumătate de cameră într-o zi și lăsați restul pe ziua următoare.

Dacă ați reușit să vă învățați copilul să păstreze ordine în cameră — mai întâi arătându-i, apoi făcând împreună ordine, apoi lăsându-l să lucreze singur și supraveghindu-l —, activitatea aceasta nu ar trebui să i se mai pară atât de grea pe viitor. Dacă începeți să-l învățați când are cinci ani, poate că abia la cincisprezece ani va ajunge să se descurce complet singur. Nu e nicio problemă.

Ultimul aspect pe care copilul dumneavoastră trebuie să-l învețe este că viața devine mult mai ușoară atunci când faci totul încetul cu încetul. Dacă pune de fiecare dată la loc lucrurile cu care umblă, curățenia nu va mai fi o activitate atât de dificilă. Poate că este un copil dezordonat, dar în niciun caz prost. Însă are nevoie de ajutorul

dumneavoastră ca să deprindă acest obicei. Amintiți-i în fiecare seară înainte de culcare să-şi pună hainele pe umeraş şi jucăriile la locul lor. Iar până când va reuşi să se descurce singur faceți dumneavoastră partea mai grea de curățenie, în timp ce el se ocupă de lucrurile mai uşor de aranjat.

Nu vă puteți opune firii

Unii copii vor fi însă mereu dezordonați, şi cunosc mulți adulți care nu ştiu să facă ordine, aşa că țineți cont de personalitatea copilului dumneavoastră şi nu vă aşteptați la miracole. Din nou, toate la timpul lor. Până la vârsta de optsprezece ani, copilul are destul timp să dobândească această deprindere, aşa că nu vă faceți prea multe griji inutil.

Amintiți-vă că nu vă puteți opune firii. Nu veți transforma un copil dezordonat într-unul ordonat. Dar îl puteți ajuta să devină un adult dezordonat care-şi păstrează totuşi hainele pe umeraşe — aşa cum un alcoolic care nu a mai băut nimic timp de 20 de ani rămâne tot alcoolic. Copilul neglijent va deveni un adult neglijent care îşi aminteşte totuşi să-şi ia paşaportul cu el când pleacă în vacanță.

Misiunea dumneavoastră este să vă asigurați că cel mic a deprins obiceiul de a face ordine. Odată ce împlineşte optsprezece ani, este alegerea lui dacă îl pune în practică sau nu. Dar cel puțin veți şti că nu l-ați dezamăgit şi că, dacă are nevoie de deprinderea dobândită, o va folosi.

Ce încercați să obțineți?

Există nenumărate abilități pe care copilul ar trebui să le stăpânească atunci când pleacă definitiv de acasă. Totuși, multe dintre acestea se învață cu foarte puțin efort din partea dumneavoastră. Dacă sunteți mereu conștient de aceste aspecte, nu veți întâmpina prea mari dificultăți. Important este să observați când trebuie făcut ceva și să vă asigurați că nu vă scapă nimic.

Uneori vi se întâmplă să vă uitați la copilul dumneavoastră și să spuneți: „Ce am făcut? Are opt ani și nu știe cum să răspundă la telefon! Cum de s-a întâmplat așa ceva?" Această situație vă va impulsiona să acționați într-un fel și să vă gândiți la abilități adiacente pe care să le învețe acum sau în viitorul apropiat — cum să dea un telefon, cum să caute un număr în cartea de telefon, cum să asculte mesajele de pe robot. Dacă sunteți atent la aceste detalii, veți reuși. De fapt, probabil că vă veți gândi că acesta este un moment bun să-l învățați aceleași lucruri și pe fratele lui cel mic.

Poate că aveți un prieten care vă spune că atunci când a plecat de acasă nu știa să fiarbă un ou. Ar trebui să vă pună pe gânduri dacă unul dintre copii nu știe să fiarbă un ou — sau să pregătească o mâncare simplă de macaroane sau să facă o friptură. Gândiți-vă cât de multe știe să facă cel mic într-un anumit domeniu și dacă e nevoie să-l mai învățați câte ceva.

Uneori veți observa că un alt copil este în stare să facă ceva ce al dumneavoastră nu reușește. De exemplu,

descoperiți că deja merge singur la cumpărături. Atunci vă gândiți că și copilul dumneavoastră ar trebui să învețe același lucru sau cel puțin să progreseze puțin față de ce știe deja.

Pe de altă parte, poate că alți copii se descurcă mult mai prost decât al dumneavoastră. La vârsta de șapte ani, încă așteaptă ca părinții să-i cureță de coajă pâinea din sendviș, în timp ce al dumneavoastră mănâncă întotdeauna coaja sau o lasă în farfurie. Ei bine, aceasta este o realizare și puteți să vă bucurați de ea ca atare. Dar dacă doriți ca cel mic să evolueze repede, situația vă va aminti că mai are încă de învățat câte ceva în legătură cu mâncatul. Stă cum se cuvine la masă? Știe să folosească un cuțit? Își duce măcar farfuria în chiuvetă singur, chiar dacă încă nu o spală?

Dacă sunteți conștient că aceste abilități trebuie perfecționate în timp, vă veți atinge scopul. Fiți atent la domeniile mai delicate, și totul va fi în regulă. Dacă doriți să faceți o evaluare, veți găsi în continuare o listă cu cele mai utile deprinderi. Amintiți-vă că aproape toate presupun mai mulți pași. În cazul în care copilul este mic, mai aveți încă destul timp la dispoziție, așa că nu veți parcurge pentru moment decât o etapă sau două. Dacă aveți un adolescent de șaptesprezece ani, puteți să vă alarmați dacă nu ați acoperit întreaga listă. Nicio listă nu poate fi completă, dar există anumite abilități de bază pe care copiii trebuie să le stăpânească fără ajutorul dumneavoastră. Iată-le, într-o ordine aleatorie:

- Să-şi poată organiza viaţa şi bunurile;
- Să fie îngrijit;
- Să-şi păstreze în ordine lucrurile de care are nevoie pentru şcoală sau pentru alte activităţi;
- Să se trezească devreme fără să-l oblige cineva;
- Să-şi organizeze timpul;
- Să-şi facă temele;
- Să mănânce civilizat;
- Să gătească mâncăruri simple;
- Să strângă masa şi să spele vasele după aceea;
- Să fie curat şi îngrijit;
- Să-şi păstreze hainele curate;
- Să păstreze ordine în cameră/în apartament/în casă;
- Dacă are un animal de companie, să-l îngrijească;
- Să-şi facă bagajul pentru vacanţă;
- Să ajute la treburile casei — schimbarea unui bec, repararea unei prize, citirea instrucţiunilor (poate şi să nu se mai sperie de păianjeni?);
- Să coasă un nasture sau un tiv deşirat, să repare un obiect stricat;
- Să traverseze strada cu atenţie;
- Să meargă cu mijloacele de transport în comun;
- Să poată face cumpărăturile de bază;
- Să aibă grijă de banii lui;
- Să facă un plan simplu de cheltuieli;
- Să folosească maşina de tăiat iarba, aspiratorul, maşina de spălat vase şi pe cea de spălat rufe;

- Să ajute la treburile casei — să-şi facă ordine în cameră, să spele geamurile etc.;
- Să spele maşina;
- Să facă o listă de cumpărături — mâncare şi articole consumabile;
- Să-şi amintească zilele de naştere ale celor apropiaţi şi să le cumpere cadouri.

Pregătirea emoţională

Mai există o categorie esenţială de deprinderi, care se dobândesc cel mai greu. Copilul are nevoie de foarte multe aptitudini emoţionale ca să se bucure de viaţă. Unele dintre ele sunt discutate în alte capitole ale acestei cărţi. „Apeşi apoi acest buton roşu, iar maşina începe să se umple cu apă" — lucrurile nu stau chiar atât de simplu. Altfel, totul ar fi extraordinar.

Ca să se bucure de viaţă din plin, copiii trebuie să se dezvolte armonios din punct de vedere emoţional. Această dezvoltare presupune încredere, respect de sine, curaj şi aşa mai departe. Majoritatea copiilor nu au nevoie de prea mult ajutor în unele domenii, iar în altele, dimpotrivă. Pe parcursul celor optsprezece ani cât sunteţi împreună, e bine să-i ajutaţi să-şi dezvolte toate aceste abilităţi emoţionale, iar în multe cazuri evoluţia va fi înceată. Dacă insistaţi prea mult, veţi înrăutăţi situaţia. Dacă nu insistaţi deloc, copiii nu vor învăţa nimic.

Să presupunem că cel mic este foarte timid. Dacă nu-l puneți niciodată în situații sociale dificile, va deveni un adult la fel de timid. Dacă îl forțați să meargă la toate petrecerile la care este invitat, se va speria, se va retrage în sine, iar comunicarea cu ceilalți va deveni o povară insuportabilă pentru el. Așa că trebuie să progresați încet. La vârsta de patru-cinci ani, încurajați-l să meargă numai la petreceri restrânse cu prietenii buni și rămâneți cu el. Când mai crește puțin, alegeți bine momentul în care îl puteți lăsa singur sau convingeți-l să meargă la petreceri mai mari. Învățați-l încetul cu încetul să discute și cu adulții. Gândiți-vă mereu că mai aveți la dispoziție zece ani (sau pe-aproape), așa că nu trebuie să grăbiți lucrurile.

Unul dintre cele mai înșelătoare aspecte legate de dobândirea acestor deprinderi este că, spre deosebire de mersul cu autobuzul sau folosirea unui aspirator, s-ar putea ca dumneavoastră înșivă să nu fi învățat niciodată cum să le întrebuințați. Poate sunteți din fire curajos, optimist, sociabil și ați avut nevoie numai de părinți cumsecade care v-au încurajat înclinațiile naturale. Poate nu știți ce înseamnă să fii timid, prea autoritar sau irascibil. Evident, asta înseamnă că sunteți un exemplu minunat, dar nu veți reuși să împărtășiți dificultățile copilului.

În acest caz, vorbiți cu alte persoane care au mai multă experiență. Poate partenerul sau unul din părinți sau prieteni. Aflați ce le-a fost de folos și ce nu.

Vorbiți și cu copilul. Probabil că până la vârsta de zece ani v-ați dat deja seama ce i se pare mai greu de făcut

decât prietenilor lui. Nu-i spuneți: „Amândoi știm că nu te pricepi deloc la asta", ci numai: „Ți se pare greu uneori să nu ripostezi când te enervează un prieten?" Puteți să-i mai oferiți și soluții ca să se stăpânească sau măcar să nu-și jignească respectivul prieten.

Discutați și cu alți părinți despre copiii lor. Poate că al dumneavoastră are mai puține de învățat decât credeți. Copiii de doi ani nu împart niciodată nimic și nici nu stau de vorbă încrezători cu străinii. Multe dintre aceste aspecte sunt o componentă firească a procesului de maturizare. Fiți atent numai la acele trăsături care ies în evidență și care trebuie să fie corectate în primul rând.

Abordarea potrivită

Cel mai important ajutor pentru copil este să țineți sub control ritmul în care deprinde aptitudinile de bază. Nu pierdeți niciodată din vedere scopul ultim al fiecăreia dintre ele și păstrați un ritm cât mai constant posibil. Nu-l grăbiți până nu este pregătit și nu amânați lucrurile astfel încât să aibă prea multe de învățat în ultimii câțiva ani petrecuți împreună.

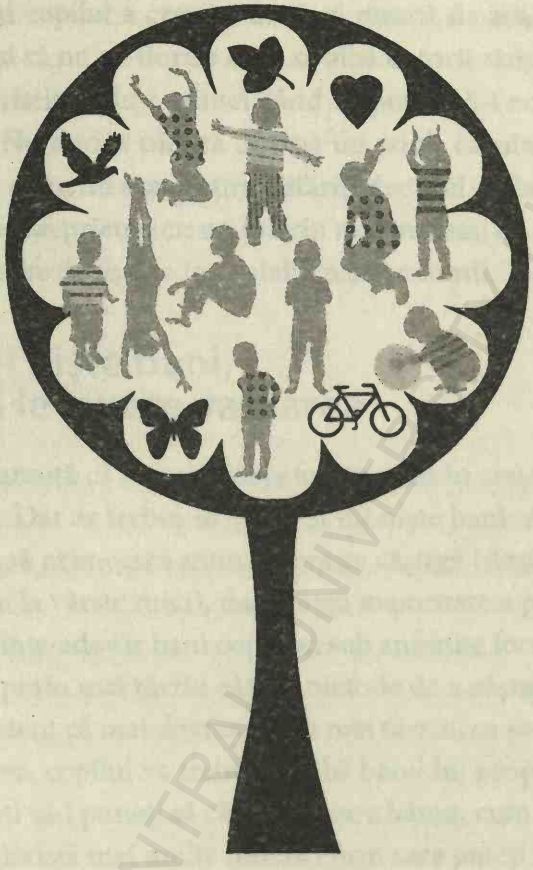
Rețineți faptul că nu e ușor să fii adolescent — probabil că vă amintiți și dumneavoastră. Școala este uneori foarte stresantă, mai ales dacă dorești să ai note mari. Ai de luat multe decizii importante pentru tot restul vieții. Traversezi o mulțime de schimbări hormonale și ți-e greu să comunici. Vrei să fii independent, dar ți-e teamă.

De fapt, nu prea știi ce vrei. Oricum, nu e deloc grozav să faci ce-ți spun părinții.

Înseamnă că nu acesta este cel mai bun moment în care să așteptați de la copil să-și asume nenumărate treburi casnice, după ce, timp de doisprezece ani, a fost un răsfățat. Asigurați-vă că dezvoltați numai niște deprinderi deja existente și că nu începeți de la zero. Un copil de zece sau doisprezece ani ar trebui să fie capabil să pună rufele la spălat sau să-și facă singur ghiozdanul (dacă îl verificați), așa că de ce să nu învețe aceste lucruri acum, și nu la cincisprezece ani? Evoluția e mai ușoară dacă este împărțită în etape și dacă i-ați explicat, încă de mic, ce v-ar plăcea să învețe și de ce anume.

Tuturor ni se întâmplă să mai scăpăm uneori din vedere diverse lucruri, dar, cu atenție, le putem recupera. Cel mai important este să vă asigurați că vă supravegheați copilul în activitățile importante, în funcție de ceea ce a învățat deja și de ce mai are de acumulat. Cu alte cuvinte, priviți evoluția lui în ansamblu.

BCU IAȘI/CENTRU



8. ÎNVĂȚAȚI-L VALOAREA BANILOR

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Când copilul a crescut mare şi pleacă de acasă, normal că nu ne dorim ca el să aibă datorii risipind banii sau cheltuindu-i atunci când ar putea să-i economisească. Nu dorim nici să devină un adult căruia să nu-i pese de oamenii mai puţin înstăriţi decât el, chiar dacă e vorba de un prieten cu un salariu mai mic sau de un copil care moare de foame în cealaltă parte a lumii.

Daţi-i nişte bani, ca să le înveţe valoarea

Cu siguranţă că investiţi deja foarte mult în creşterea copilului. Dar ar trebui să-i daţi şi lui nişte bani. Aţi putea insista să primească numai ceea ce câştigă (deşi e destul de greu la vârste mici), dar marea majoritate a părinţilor le dau într-adevăr bani copiilor, sub anumite forme. Vom vedea puţin mai târziu câteva metode de a câştiga bani.

Evident că mai devreme sau mai târziu, ca să le înveţe valoarea, copilul va trebui să aibă banii lui proprii. Dacă nu vreţi să-l puneţi să câştige fiecare bănuţ, cum veţi proceda? Există mai multe moduri prin care puteţi transfera banii câştigaţi din greu din portofelul dumneavoastră în buzunarele mereu găurite ale celui mic. Fiecare metodă are avantajele ei, pentru fiecare copil în parte şi pentru vârste diferite. Trecerea prin aceste etape este obligatorie pe măsură ce copiii se dezvoltă, unele dintre ele putând fi parcurse în paralel. Iată o listă cu câteva opţiuni des întâlnite, alături de cele mai potrivite momente pentru a le aplica.

Banii de buzunar

Aceasta este cea mai simplă şi mai directă abordare. Îi veţi da copilului o sumă fixă în fiecare săptămână sau în fiecare lună, iar el o va cheltui aşa cum doreşte. Dacă aveţi mai mulţi copii, le puteţi da aceeaşi sumă sau sume diferite, în funcţie de vârstă. Unii părinţi le dau copiilor puţini bani, iar apoi le cumpără şi un cadou în plus (de exemplu, în vacanţă, o jucărie); alţii le dau mai mulţi bani copiilor şi se aşteaptă ca ei să-şi cumpere singuri jucării.

Când copiii sunt mici, sistemul funcţionează foarte bine. Este simplu şi pe înţelesul copilului. E foarte bine ca cel mic să înveţe că având numai 20 de bani nu mai poate cumpăra un baton Mars; în schimb, va fi impresionat când îi va da el însuşi unui vânzător o sumă de bani şi apoi va primi restul. Totuşi, pe măsură ce creşte, veţi descoperi că această metodă nu-l învaţă prea multe. Banii apar din senin şi, odată ce au fost cheltuiţi, apar alţii. Nu sunt prea multe şanse să-i economisească — în afară de cazul în care îi daţi foarte mulţi bani de buzunar —, deoarece îşi cumpără mereu dulciuri, cărţi de benzi desenate sau jucării. Copiii nu păstrează pentru prea mult timp banii, dar primesc întotdeauna, destul de repede, alţii.

Dobânzile

Este foarte util să vă învăţaţi copilul că e mult mai bine să economisească decât să cheltuie. Pentru aceasta, veţi parcurge două etape. Întâi, trebuie să-l faceţi să înţeleagă ce

înseamnă beneficiile, iar apoi să-l ajutați să capete obiceiul de a economisi. Metoda următoare implică ambele etape.

Mai degrabă decât să le dau bani de buzunar, mă ofer să păstrez banii copiilor mei (care sunt la școala primară) și să le plătesc dobândă în loc să le dau bani de buzunar. Le plătesc dobânda la o rată pe care nu ar obține-o niciodată de la o bancă adevărată (mă asigur că ei știu asta); folosesc apoi sistemul acesta ca să creez venit pentru ei, din moment ce nu le mai dau alți bani. Vreau ca ei să înțeleagă cu adevărat ce înseamnă beneficiile, ca să-și dea seama că este mai eficient să economisească decât să cheltuiască. Majoritatea copiilor pot înțelege acest sistem cam de la vârsta de opt ani, dar dacă toți copiii dumneavoastră vor învăța simultan metoda, așa cum au făcut ai mei, și celor mai mici le va fi ușor să înțeleagă. Dacă nu reușesc, cereți-le fraților mai mari să le explice (dacă au înțeles ei înșiși) — probabil se vor descurca mai bine decât dumneavoastră.

Iată cum funcționează sistemul. Nu sunt contabil, așa că folosesc o metodă matematică simplă. Ei îmi dau toți banii pe care vor să îi depună la „bancă". Am început imediat după Crăciun, astfel că ei au avut ceva bani primiți de la rude. Apoi procedez exact ca cei de la bancă — încep să cheltui banii pentru mine. Facem toate calculele pe hârtie — ca la o bancă —, iar dacă ei doresc să încaseze o anumită sumă, eu trebuie să le ofer bani lichizi sau o carte de credit.

La sfârșitul fiecărei luni, adun toate sumele din „cont" (după ce pe parcursul lunii am păstrat evidența banilor încasați și cheltuiți). După aceea calculez dobânda la 10% pentru prima sută de lire sterline și la 5% pentru orice sumă mai mare și o adaug sumei pe care mi-au încredințat-o. Dacă ei au la sfârșitul lunii 100 de lire, le adaug 10. Dacă au 200 de lire, le adaug 15. Deoarece nu le dau bani de buzunar, aceasta este o sumă rezonabilă, mai ales pentru că o economisesc. La urma urmei, dacă o cheltuie pe toată, pierd tot. Să presupunem că unul dintre copii cumpără ceva scump și îi mai rămân 30 de lire. În acest caz, el va primi numai 3 lire pentru luna respectivă, ceea ce nu înseamnă prea mult în zilele noastre.

De fapt, ei economisesc destul de bine și aleg întotdeauna să reinvestească dobânda. O dată pe an, își cumpără un obiect important pe care l-au dorit multă vreme, asigurându-se de obicei că mai au o sumă considerabilă la „bancă", astfel încât să poată câștiga dobânda.

Acest sistem încurajează cu adevărat economiile și îi face pe copii să se gândească de două ori înainte de a arunca banii pe lucruri de care chiar nu au nevoie. Deoarece toate calculele sunt făcute pe hârtie, ei au înțeles principiul că veniturile lor își pot schimba stăpânul fără să fie nevoie de bani lichizi. Singura mea grijă este ca ei să nu apeleze la „bancă" exact atunci când eu stau mai prost cu banii.

Metoda banilor de buzunar reprezintă un bun început înainte de a trece la această etapă. Puteți, evident, să

aplicați ambele metode mai degrabă decât să nu-i mai dați copilului bani de buzunar. Puteți astfel să reduceți suma pentru banii de buzunar sau să plătiți o rată a dobânzii mai mică decât cea pe care le-o plătesc eu copiilor. Cel mic poate economisi la o rată mai mică banii primiți de ziua lui de la unchi și mătuși sau poate alege să investească banii de buzunar la „bancă".

Alocațiile

Pe măsură ce copiii cresc, nici chiar obținerea dobânzii nu mai pare atât de interesantă, pentru că nu îi va învăța să strângă bani ei înșiși. Cea mai bună metodă este să le dați o alocație și să le cereți să o utilizeze cu înțelepciune. În general, acest sistem este potrivit pentru adolescenți și este folosit de obicei ca să acopere cheltuielile pe care până atunci și le asumau părinții. Ei bine, tot dumneavoastră dați banii, dar deciziile le iau ei.

Banii pentru haine sunt cel mai comun tip de alocație. Stabiliți cât vă costă hainele copiilor și dați-le lor banii, ca să-și cumpere ce vor. Aceasta este o modalitate foarte bună de a vă învăța copilul să aibă grijă de banii lui, iar pe măsură ce crește sistemul poate fi folosit și pentru alte domenii decât îmbrăcămintea: CD-uri, telefoane mobile, ieșirile în oraș sau la cinema, majoritatea lucrurilor pentru care până acum plăteați dumneavoastră.

Există câteva aspecte de care trebuie să țineți seama aici (sau poate că ar trebui să spun câteva „destinații" ale alocațiilor?):

- Atât dumneavoastră, cât şi copilul trebuie să ştiţi exact ce poate acoperi alocaţia. Îşi va plăti singur uniforma şcolară, setul de jucării, costumul de balet sau doar hainele?
- Dacă doriţi să stabiliţi anumite limite, puneţi-vă de acord dinainte cu copilul; de exemplu, alocaţia pentru îmbrăcăminte nu poate fi folosită pentru bluze foarte decoltate sau alocaţia pentru ieşiri în oraş nu poate fi folosită pentru băuturi alcoolice. Reflectaţi bine asupra acestor aspecte înainte să stabiliţi sistemul, altfel veţi avea parte de un adevărat scandal dacă doriţi să impuneţi condiţii noi mai târziu.
- Cădeţi de acord asupra a ceea ce e de făcut dacă mai rămân bani din alocaţie. Are voie fiica dumneavoastră să cheltuie mai puţin pe haine ca să-şi ia un telefon mobil mai bun? În general, situaţia aceasta este normală dacă ea învaţă să-şi folosească banii chibzuit, însă aţi putea stabili ce obiecte de îmbrăcăminte anume poate să-şi cumpere sau timpul maxim pe care-l poate petrece la telefon (mult noroc în această privinţă!).
- Copilul nu o să înveţe imediat să-şi folosească alocaţia, ci va avea nevoie de ajutorul dumneavoastră. Nu puteţi pur şi simplu să-i daţi banii şi atât. La început, oferiţi-i alocaţii mici şi dese. Dacă îi daţi fiicei de cincisprezece ani alocaţia pentru cumpărături pe un an întreg în luna aprilie, probabil că

iarna următoare va dârdâi de frig, pentru că nu va mai avea bani să-şi cumpere haine groase. Daţi-i alocaţie o dată la trei luni şi discutaţi împreună despre ce consideră ea că ar trebui să-şi cumpere. Pe măsură ce creşte, aţi putea mări intervalul la şase luni sau chiar la un an întreg. Iar la început ar fi bine să mergeţi împreună la cumpărături. Alocaţia pentru telefonul mobil al copilului poate fi la început lunară, iar apoi puteţi discuta cu el cum să procedeze în final.

Dacă rămâne fără bani din cauză că nu şi-a cheltuit chibzuit alocaţia şi dumneavoastră îl salvaţi, copilul nu va învăţa nimic. Dacă este posibil, nu-l ajutaţi. Dacă nu se poate, asiguraţi-vă că nu va mai greşi altă dată. De exemplu, dacă a venit luna noiembrie şi fiica dumneavoastră nu mai are bani, cumpăraţi-i o haină ieftină, curată, practică, dar nu foarte scumpă, eventual de la un magazin de schimburi de haine. Data viitoare ea va avea mai multă grijă. Dacă doriţi să-i daţi copilului mai multe alocaţii, îi va fi mai uşor dacă le primeşte separat. O sumă anume pentru îmbrăcăminte, una separată pentru mersul la cinema şi aşa mai departe. El îi va cheltui astfel separat. Pe măsură ce creşte, puteţi să procedaţi şi mai interesant, dându-i o sumă mare pe care să o împartă între diferite cheltuieli. Va învăţa acest sistem mai repede, fiindcă este deja obişnuit cu alocaţiile separate; prin

urmare, ar trebui să folosească banii mai chibzuit. Aţi putea să continuaţi cu metoda banilor de buzunar sau cu sistemul dobânzii şi, atunci când copilul este mai mare, să adăugaţi şi alocaţiile.

Sponsorizările

Prin această metodă, copilul nu-şi va câştiga efectiv propriii lui bani. Dar reprezintă tot o modalitate de a-i obţine. Este utilă dacă aveţi copii suficient de mari încât să poată câştiga singuri bani, dar nu destui atunci când vor să-şi cumpere obiecte scumpe.

Să presupunem că unul dintre copii doreşte să-şi cumpere un iPod sau o bicicletă. Oricât de mult s-ar strădui el să strângă suma respectivă, economiile ar dura ani de zile. Nu e nimic rău în a aştepta, dar în anumite limite. Uneori v-aţi dori să-l ajutaţi, însă vă gândiţi că nu e bine pentru el să obţină ceva fără niciun efort. Alteori chiar nu vă permiteţi să-i cumpăraţi ce-şi doreşte.

Printr-o „sponsorizare", îi oferiţi jumătate din sumă, iar copilul trebuie să câştige cealaltă jumătate. Fie că îşi ia o slujbă de weekend, fie că spală maşinile vecinilor, dacă poate câştiga 50%, dumneavoastră veniţi de asemenea cu 50%. Metoda nu este potrivită atunci când are nevoie de bani pentru a-şi cumpăra dulciurile pe o săptămână, dar este o bună modalitate de a-l ajuta să cumpere obiecte scumpe, dacă acceptă să muncească şi el pentru asta!

Un cont adevărat la bancă

Mulți părinți deschid conturi de economii pentru copiii lor — o inițiativă foarte bună. Însă mai devreme sau mai târziu copilul va avea nevoie de propriul lui cont la bancă. Cu siguranță după ce pleacă de tot de acasă, dar de ce nu și înainte?

Dacă îi dați adolescentului o alocație pentru îmbrăcăminte sau pentru orice altceva, de ce să nu-l încurajați să deschidă un cont la bancă pentru a-și păstra banii acolo? Va obține astfel și un carnet de cecuri și un card de debit. Apoi va putea să efectueze plăți online, să învețe cum să-și controleze contul și să-și verifice situația financiară (trebuind, evident, să se descurce și cu nenumărate formulare și acte).

Până la vârsta de optsprezece ani, copiii nu au voie să dețină carduri de credit, să retragă bani sau să ceară împrumuturi fără garanția unui adult. Nu aveți de ce să vă faceți griji că vor acumula datorii la bancă, deoarece nu este posibil.

Însă după vârsta de optsprezece ani, chiar dacă sunteți sau nu de acord, adolescentul dumneavoastră va putea cere o carte de credit. Ar fi bine dacă ar avea experiență de câțiva ani în legătură cu gestionarea unui cont bancar pentru alocații, ca să nu ajungă mai târziu să facă datorii.

Banii primiți și banii cheltuiți

Copilul trebuie să învețe cum să păstreze echilibrul între banii pe care-i primește și cei pe care-i cheltuie. Dacă

respectați succesiunea de etape prezentată mai sus, de la câțiva bănuți pe săptămână pentru dulciuri până la propriul cont de alocații la bancă (la vârsta de șaisprezece ani), veți reuși.

Există însă alte elemente de care trebuie să țineți cont dacă vreți să-l ajutați să învețe acest principiu de bază. Încă de la o vârstă fragedă puteți să-i oferiți, de exemplu, o sumă fixă pentru Crăciun sau pentru ziua lui de naștere. Îi puteți spune că numai atât vă permiteți, iar el trebuie să decidă dacă să ceară un iPod sau patru seturi de jucării Lego, pentru că nu le vor obține pe amândouă. Cu toate că ar putea să-și cumpere un iPod mai ieftin și un singur set Lego. Este numai decizia lui.

În același mod, când aveți un copil mic și-i dați bani ca să cumpere cadouri de Crăciun pentru familie, puteți să-i oferiți o sumă fixă și să-l ajutați să nu o depășească. Dacă vrea ceva mai scump pentru bunica, trebuie să aleagă ceva mai ieftin pentru unchiul George.

Trebuie să vă asigurați de asemenea că un adolescent știe și pentru ce *nu* plătește. Nu e bine ca el să creadă că, dacă acum îi sunt suficiente alocațiile, înseamnă că se va putea descurca întotdeauna cu aceleași sume. Spuneți-i de câți bani ar avea nevoie pentru chirie (care poate fi oarecum prevăzută) și la ce sumă se ridică de obicei facturile la electricitate și telefon (mai greu de prevăzut). Deoarece l-ați învățat deja cum să gândească corect (am văzut câteva metode în capitolul 4), dacă alegeți bine momentul, puteți avea discuții interesante cu el despre acest aspect.

Cheltuielile pentru hrană reprezintă un alt domeniu important, alături de celelalte cheltuieli casnice. Probabil că unui tânăr care se mută singur nu i se va părea o prioritate să cumpere lac pentru parchet, dar mai mult ca sigur că nu va dori să trăiască restul vieții fără hârtie igienică sau fără șampon (poate, totuși, fără șampon).

Când mergeți la cumpărături în supermarket, luați-l cu dumneavoastră și dați-i o sumă fixă de bani. După cum se știe, cumpărăturile nu sunt deloc o sarcină plăcută, mai ales când se repetă în fiecare săptămână, dar, atâta timp cât reprezintă o noutate pentru el, se va amuza și va și învăța foarte multe. Luați un calculator, dați-i niște bani, lista de cumpărături pe care ați făcut-o deja dumneavoastră și vedeți dacă el se descurcă mai bine. Ați putea să-i propuneți să împărțiți orice economii pe care le faceți, ca să-i oferiți un stimulent suplimentar (deși poate că va trebui să trăiți numai cu pâine și apă o săptămână).

Cum se câștigă banii

E o idee foarte bună să-i dați copilului bani, dar în viața cu care se va confrunta el atunci când va pleca definitiv de acasă lucrurile vor sta cu totul altfel. O idee și mai bună ar fi deci să-l încurajați să-și câștige singur banii, mai devreme sau mai târziu.

Deoarece scopul nostru ca părinți este să-i învățăm pe copii cum funcționează lumea adulților, nu cred că procedăm bine dacă-i plătim pentru că ne ajută la unele treburi casnice pe care ar trebui oricum să le facă. Pe de o

parte, copilul devenit adult va fi extrem de dezamăgit să descopere că nu-i intră bani în cont de fiecare dată când spală vasele. Pe de altă parte, pe măsură ce creşte, va începe să aibă o atitudine nepotrivită faţă de dumneavoastră: dumneavoastră spălaţi rufele, iar el primeşte bani pentru asta. Vi se pare cinstit? Atitudinea aceasta îl va încuraja să nu vă respecte, iar unora dintre copii, mai ales băieţi, s-ar putea să le sugereze că spălatul rufelor este o muncă pentru femei (dacă mama face asta de obicei) şi că bărbaţii ajută uneori numai ca o favoare.

Nu e aşa, sunteţi o familie — o echipă — şi vă împărţiţi în mod egal îndatoririle. Faceţi mai multe lucruri în locul copilului atunci când este mic şi poate mai târziu, când are mult de învăţat pentru examene, dar în mod esenţial este obligaţia lui să contribuie la treburile casei la fel de mult ca dumneavoastră. Dacă gătiţi, el ar trebui să spele vasele. Ar trebui de asemenea să-şi spele hainele pe care le-a purtat. Dacă vă depăşiţi „norma", o faceţi numai ca pe o favoare şi, cum nu sunteţi plătit pentru asta, nici el n-ar trebui să fie. Numai de dumneavoastră depinde să hotărâţi la câte treburi casnice îi cereţi copilului să vă ajute, dar, indiferent cât de multe sunt, nu ar trebui să-i oferiţi recompense în bani pentru îndeplinirea lor.

Asta nu înseamnă că un copil nu poate să câştige bani de la părinţi, însă pentru asta ar trebui să facă unele treburi *în locul* dumneavoastră, în afară de cele pe care le are oricum de făcut. Puteţi să-l plătiţi ca să vă cureţe atelierul, să vă lustruiască pantofii sau să vă spele maşina

(nu şi pe dinăuntru, chiar dacă el a murdărit-o). Hotărâţi împreună cum îl plătiţi, dar trebuie să stabiliţi exact pentru ce rezultate va primi integral recompensa şi să vă asiguraţi că respectă standardele stabilite. Va curăţa şi roţile maşinii? Cu ceară sau numai cu apă şi detergent?

Copilul dumneavoastră poate câştiga bani şi de la alte persoane. Interveniţi dacă are nevoie de ajutor ca să-şi găsească un serviciu — este un lucru bun, atâta timp cât vă ajută şi pe dumneavoastră, uşurându-vă munca. De exemplu, poate să scoată câinele unui vecin la plimbare, să stea cu nişte copii mai mici sau să spele maşinile prietenilor sau vecinilor. Oricum, asiguraţi-vă că nu se angajează la o muncă prea grea pentru el. Nu cred că vreţi ca fiul dumneavoastră de zece ani să fie târât pe stradă de un Rottweiler neascultător sau ca cel de doisprezece ani să fie răspunzător pentru un bebeluş bolnav. Aşa că fiţi foarte atent la ce-şi găseşte de lucru!

Obţinerea unei slujbe

Când copilul a împlinit paisprezece ani, poate să se angajeze (unele autorităţi locale acceptă să se ocupe de acte încă de la treisprezece ani). Deşi unele activităţi nu le sunt permise copiilor cu vârsta între paisprezece şi şaisprezece ani, există foarte multe oportunităţi. Iar după şaisprezece ani, au încă şi mai multe opţiuni.

Este o idee bună să vă lăsaţi copilul să-şi câştige propriii bani înainte de a pleca definitiv de acasă. Nu e vorba numai de bani, ci şi de obiceiurile de a fi punctual, de a te

purta civilizat chiar dacă şeful te scoate din minţi, de a te înţelege cu colegii de serviciu etc. Copilul va trece astfel de la stadiul de a cheltui banii primiţi la cel de a cheltui banii munciţi.

Slujbele de weekend sau distribuirea ziarelor li se potrivesc foarte bine unora dintre copii. Totuşi, nu toţi pot lucra dimineaţa; iar alţii se obişnuiesc greu cu slujbele de weekend, pentru că le mănâncă din timpul liber. Dacă celui mic nu-i place să se scoale dimineaţa sau dacă are multe teme pentru weekend, nu-l forţaţi să-şi ia o slujbă. Nu e bine nici ca, pe măsură ce creşte, să rămână cu ideea că munca e ceva îngrozitor şi că, dacă se poate, e mai bine să nu lucreze.

Slujbele de sărbători sunt o alternativă mult mai bună pentru mulţi copii. Pot munci din greu câteva săptămâni pe an, fără ca asta să le afecteze programul de şcoală sau timpul liber, iar orele acumulate de-a lungul unui an vor compensa foarte uşor o slujbă de weekend.

Dacă cel mic câştigă bani cinstit în felul acesta, îl veţi motiva lăsându-i măcar o parte din suma câştigată ca să o cheltuiască după bunul lui plac. Dacă îi spuneţi că acum câştigă banii necesari ca să-şi cumpere îmbrăcăminte şi că, prin urmare, nu-i mai daţi alocaţia respectivă, se va întreba de ce s-a mai străduit. Ştiu că aşa stau lucrurile în lumea adulţilor, dar el este doar un copil, căruia orice noutate trebuie să-i fie transmisă cu blândeţe. Puteţi, evident, să-i reduceţi alocaţia pentru îmbrăcăminte cu un procent din ceea ce câştigă, dar asiguraţi-vă că, după ce

a muncit din greu, îi rămâne o sumă de care să se bucure cum doreşte. O merită.

Operele de caritate

Mai există o modalitate prin care copilul dumneavoastră poate învăţa ce înseamnă să câştige bani — strângând fonduri pentru opere de caritate. Este un mod foarte bun de a-l încuraja să se străduiască să strângă bani şi să depună efort pentru alţi oameni, nu numai pentru el însuşi. Tinerii sunt de obicei gata să se angajeze pentru o cauză nobilă, aşa că sprijiniţi-le entuziasmul de a crea o lume mai bună şi faceţi tot ce puteţi ca să-i ajutaţi să obţină banii.

Cele mai bune cauze sunt cele în care copilul vede exact cum sunt folosiţi banii. Actele de caritate funcţionează cel mai bine atunci când susţinătorii lor ştiu unde se duc banii. Asta nu înseamnă că trebuie să vă descurajaţi copilul să mai doneze fonduri pentru alte cauze, dar încercaţi să-l orientaţi către acele manifestări cărora le poate observa şi efectele.

De exemplu, şcoala primară unde învaţă copiii mei a strâns odată bani pentru o şcoală din Africa distrusă aproape în întregime de o furtună. Copiilor li s-a spus că elevii din Africa nu aveau acoperiş deasupra capului şi că aveau nevoie de şaizeci de bucăţi de tablă ondulată a câte 10 lire fiecare pentru a reconstrui acoperişul. Cei mici au înţeles imediat că 10 lire era o sumă modică şi că, dacă 60 dintre ei contribuiau în mod egal, întreg acoperişul şcolii putea fi refăcut.

Acest tip de răsplată concretă pentru munca depusă îi ajută pe copii să înțeleagă valoarea banilor mult mai bine decât dacă ar lăsa o monedă într-o cutie pentru colectă și le oferă, în plus, și un sentiment de împlinire.

Este bine de asemenea să observați ce fel de operă de caritate i se potrivește cel mai bine copilului. Evident că cele destinate altor copii sunt pe primul plan, dar pot intra în discuție și cele pentru animale sau cele care au legătură cu domeniile obișnuite de interes ale copilului. Această ocupație nu numai că îl încurajează să fie altruist, dar îl ajută și să înțeleagă folosul banilor. Îl puteți întreba dacă știe ce cheltuieli administrative presupune proiectul sau de câți bani e nevoie pentru cumpărăturile efective, ca să înțeleagă exact cum și pentru ce sunt folosiți banii pe care i-a strâns.

Atitudinea față de bani

V-ați învățat copilul să-și gestioneze banii și cum îi poate folosi. Dar nu este suficient. Unul dintre cele mai importante aspecte este să-i insuflați atitudinea corectă față de bani. Cunoașteți genul de oameni care în timpul unei petreceri nu se pot abține să nu vă întrebe cât a costat casa? Doriți ca fiul dumneavoastră să devină un astfel de adult? Evident că nu. Dar formarea lui nu e o chestiune de noroc. Aveți un cuvânt important de spus în felul în care copilul va percepe banii.

Scopul este ca el să considere banii o modalitate de a nu trăi în sărăcie, față de care orice surplus reprezintă un

„bonus". Dacă aveți mai mulți bani decât vă trebuie este minunat, dar nu faceți caz din asta, ci economisiți cât puteți de mult, ferindu-vă totuși să deveniți un avar morocănos. Pentru a-i insufla celui mic atitudinea corectă, veți respecta câteva condiții esențiale.

Nu vorbiți tot timpul despre bani

Dacă discutați tot timpul despre bani, copilul va crede că banii sunt cel mai important lucru din viață. Nu este așa. Există nenumărate aspecte mai importante, majoritatea prea evidente ca să le înșir aici (prietenii, familia și toate celelalte relații dintre oameni pe care lumea le consideră în general dulcegării). Dacă banii nu sunt aduși mereu în discuție, copiii vor înțelege corect că aceștia reprezintă numai una dintre preocupările necesare traiului de fiecare zi.

Dacă insistați asupra faptului că nu vă puteți permite să cumpărați cutare sau cutare obiect sau dacă discutați la nesfârșit cât valorează diverse lucruri (de exemplu casa dumneavoastră), îi veți transmite copilului un mesaj total greșit.

Arătați înțelegere față de oamenii care au mai mulți sau mai puțini bani decât dumneavoastră

Copilul trebuie să știe că fiecare om are venituri diferite și că aceasta nu îi schimbă nimănui personalitatea. Nu judecați niciodată alte persoane în fața copiilor (sau, și

mai bine, nu judecați pe nimeni niciodată) în funcție de cât câștigă. Asta înseamnă să nu-i disprețuiți pe cei care au mai puțini bani decât dumneavoastră, dar nici să nu păreți gelos sau invidios pe cei care câștigă mai mult („Sigur, ei pot să-și permită, cum să nu?").

Copilul trebuie să învețe să nu presupună de la început că toată lumea își poate permite ceea ce-și permite el. Dacă familia unui prieten are mai mulți bani decât familia lui, foarte bine și punct. În situația inversă, copilul trebuie să înțeleagă că nu vă pasă prea mult de acest subiect. Nu le plângeți de milă (la urma urmei, banii nu sunt atât de importanți), dar, dacă cel mic se plânge că prietenul lui nu iese afară cu bicicleta fiindcă nu-și permite una bună, arătați-i cu blândețe că nu e vina lui și că s-ar putea ca cineva să aibă o bicicletă în plus, pe care să i-o împrumute.

Arătați-i că puteți fi fericiți chiar dacă aveți un buget limitat

Distrați-vă fără a cheltui o avere. Nu lăsați ca activitățile care-i plac celui mic să fie neapărat asociate cu cheltuirea unor sume mari de bani. Evitați să spuneți: „Uite, ne-am distrat cu puțini bani!" Este o situație normală, nu de mirare. Copilul trebuie să crească înțelegând că fericirea nu depinde de bani, dar fără să-i reamintiți mereu acest lucru. Dacă adoptați atitudinea corectă, totul devine evident.

Mergeți în excursii la țară. Organizați-vă vacanțele în țară, ferindu-vă să dați impresia că faceți un compromis, spunând: „Anul acesta nu ne putem permite o vacanță ca lumea în străinătate!" Mergeți la mare, fiindcă este un mod foarte plăcut de a vă relaxa câteva săptămâni. Ca să fiu sinceră, cele mai bune vacanțe ale mele le-am petrecut pe plajele din Cornwall. Da, este minunat să vizitați locuri exotice, dacă puteți, deoarece copilul va învăța foarte multe; dar de fapt nu vă distrați la fel de bine ca atunci când construiți castele de nisip, când faceți baraje pe un pârâu sau când înotați în mare. Anturajul și distracția contează mult mai mult decât destinația propriu-zisă.

Nu spun că nu trebuie să cheltuiți bani, ci că nu e bine să cheltuiți bani doar de dragul de a cheltui. Dacă vă puteți permite trei săptămâni în Maldive, alegeți mai degrabă două săptămâni în Maldive și una într-un camping. Veți avea două vacanțe, iar copilul își va da seama că amândouă sunt la fel de distractive, fără ca dumneavoastră să vă străduiți să-l convingeți — sau chiar fără să-i spuneți nimic.

Răsfățați-vă din când în când

Dacă renunțați la cheltuiala enormă pentru o vacanță în Maldive, vă puteți permite să vă răsfățați din când în când. Răsfățul poate însemna o săptămână la Amsterdam sau numai o ieșire seara la o pizzerie aproape de casă. Ideea este ca cel mic să observe că, deși sunteți grijuliu cu banii, nu sunteți zgârcit. De ce? Deoarece atâta timp cât aveți o

locuință, iar facturile sunt plătite, banii nu mai sunt atât de importanți. Dacă nu cheltuiți niciodată nimic, copilul se va simți frustrat și va cheltui necugetat, ca reacție la anii copilăriei, când banii erau ceva sacru și de neatins. De fapt, dacă nu te bucuri de bani, la ce bun să-i ai?

Fiți generos

Dacă vreți să aveți un copil generos, oferiți-i propriul exemplu. Arătați-i că generozitatea este întotdeauna o calitate. Asta nu înseamnă să aruncați cu bani pe care nu-i aveți sau să puneți prea mult accent pe această problemă. Dar este bine pentru copil să vadă că lăsați o bancnotă, nu o monedă în cutia de colectă pentru o cauză în care chiar credeți sau că-i oferiți partenerului un cadou scump de ziua lui fiindcă știți că și-l dorea de mult.

Cumpărați-i copilului din când în când câte un cadou, chiar dacă nu este ziua lui. Pur și simplu din dragoste. Dacă nu aveți prea mulți bani, cumpărați-i o clamă de prins părul drăguță sau o revistă care ați observat că-i place. Asta îi va aminti că oamenii sunt mai presus de bani, mai ales copiii — din nou, unora dintre dumneavoastră poate că vi se va părea o dulcegărie ceea ce am spus.

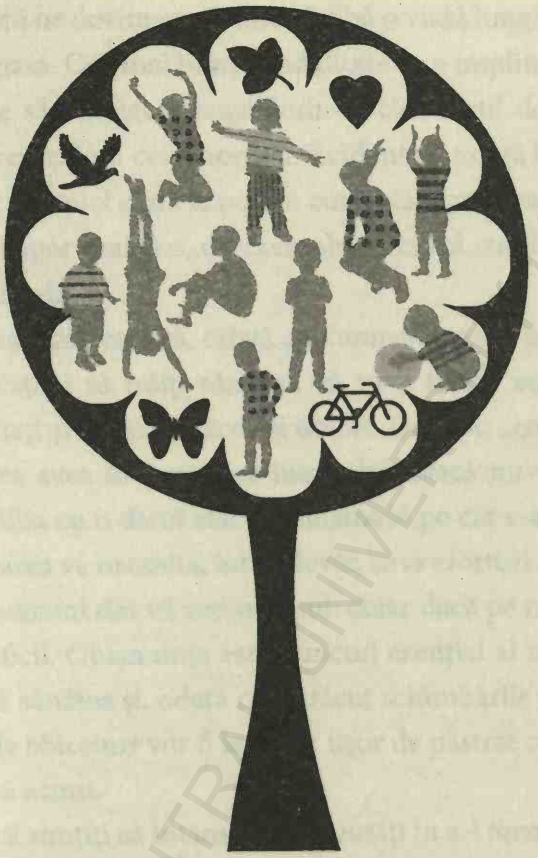
Simțul banilor

Fiecare copil este diferit, iar dacă vă străduiți să respectați principiile din acest capitol copilul dumneavoastră va înțelege și el asta. Unii copii au o fire grijulie sau reținută,

alții tind să fie risipitori. Dar dacă, pe parcursul anilor petrecuți împreună, faceți tot posibilul să-l învățați pe cel mic să aibă grijă de banii lui, folosind atitudinea corectă, el va înțelege valoarea banilor la fel de bine ca un adult.

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



9. OFERIȚI-I UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

BCU IAȘI CENTRALĂ UNIVERSITARĂ LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cu toţii ne dorim copii care să aibă o viaţă lungă şi sănătoasă. Cea mai bună modalitate de a împlini acest ideal este să-i creştem sugerându-le că un stil de viaţă sănătos reprezintă ceva normal. Evident că există boli pe care nici noi, nici ei nu le putem controla, dar numeroase afecţiuni apar mai des, de exemplu în cazul copiilor supraponderali.

Vestea bună este că, odată ce *dumneavoastră* începeţi să mâncaţi şi să trăiţi sănătos, vă va fi foarte uşor să-i transmiteţi şi copilului acelaşi obicei. De fapt, „contaminarea" va avea loc aproape inevitabil. Dacă nu vă hrăniţi familia cu o dietă atât de sănătoasă pe cât v-aţi dori, schimbarea va necesita, într-adevăr, ceva eforturi. Totuşi, la un moment dat vă veţi obişnui, chiar dacă pe moment pare dificil. Obişnuinţa este punctul esenţial al unui stil de viaţă sănătos şi, odată ce aţi făcut schimbările necesare, noile obiceiuri vor fi la fel de uşor de păstrat ca şi cele de până acum.

Dacă simţiţi că întâmpinaţi greutăţi în a-i forma copilului stilul de viaţă pe care vi-l doriţi, urmaţi mai multe etape. Stabiliţi un program — de exemplu, începeţi să-i daţi hrană mai sănătoasă la sfârşitul lunii mai, apoi în timpul verii învăţaţi-l să-şi petreacă mai mult timp jucându-se afară. Nu vă fixaţi scopuri imposibile, dar organizaţi-vă un plan clar pe care să-l respectaţi.

Mâncarea sănătoasă

Elementul fundamental al unei vieți sănătoase este mâncarea sănătoasă. Începeți prin a îmbunătăți dieta copilului. Există multe cărți în care veți găsi informații despre ce vitamine și minerale conțin anumite mâncăruri — și ele sunt utile, dar în acest capitol ne interesează alte probleme. Știți perfect care alimente sunt sănătoase fără să vi se țină discursuri despre asta: foarte multe fructe proaspete și legume, o sursă bună de proteine, sare puțină și zahăr rafinat, nu prea multe grăsimi și preferabil nesaturate. Dacă respectați acest regim, nu veți da greș. Dar cum vă veți descurca fără ca cel mic să protesteze?

Nu țineți mâncare nesănătoasă în casă

Pare ceva evident, dar câți oameni respectă această regulă? Desigur că mulți, dar nu suficienți. Dacă cel mic nu găsește o pungă de chipsuri sau un pachet de biscuiți, va mânca un măr sau o bucată de brânză. Dacă renunțați din când în când să cumpărați pâine sau cumpărați foarte puțină, nu-și va mai putea face sendvișuri cu gem și va mânca o banană sau un morcov crud. Dacă nu aveți Coca-Cola, va bea suc de fructe sau apă. Evident, copilul va avea tendința să se plângă atunci când îi veți impune acest nou regim, dar nu va putea face nimic. În scurt timp se va obișnui cu el.

În afară de cazul în care copilul este prea mic ca să se plângă, nu vă imaginați că veți scăpa ușor când veți

încerca să aplicați această metodă. Va trebui să depuneți ceva efort. Iată cum ați putea proceda:

- Stăpâniți-vă.
- Vorbiți cu toți copiii deodată (dacă aveți mai mulți).
- Explicați-le ce vreți să faceți și de ce. Dacă găsiți o modalitate de a le spune că tot ce faceți este spre binele lor fără să ajungă să vă urască, felicitări! Folosiți-o!
- Spuneți-le că nu renunțați complet la alimentele nesănătoase, ci pur și simplu le cumpărați numai atunci când chiar aveți nevoie de ele. Chiar dacă nu fac parte din dieta obișnuită a copilului, este în regulă să nu le refuze atunci când merge în vizită la prieteni, în vacanță, sau la o sărbătoare.
- Gândiți-vă la un stimulent convingător — dacă reușește să respecte regimul o lună fără să se plângă, va merge apoi la cinema (unde poate mânca floricele). Sau oferiți-i orice altă recompensă care vi se pare potrivită, *dar* nu vă gândiți totuși la prăjituri cu cremă sau la o porție imensă de cartofi prăjiți (mai multe detalii imediat). Mâncarea nesănătoasă i se va părea copilului și mai tentantă, iar regimul pe care i-l impuneți, unul de abstinență. Dar nu este deloc așa. Dumneavoastră înlocuiți pur și simplu un regim cu unul mai bun.
- Asigurați-vă că există mereu pe masă un castron cu fructe cu multe oferte ispititoare, precum și alte gustări sănătoase pe care le preferă copiii: nuci

fără sare, morcovi și humus, batoane de brânză și mere (nu e bine nici să se îndoape cu brânză, dar în cantități moderate și ca garnitură aceasta este foarte bună).

De asemenea, nu este o idee bună ca cel mic să crească crezând că fiecare masă se termină cu un desert. Dacă așa a fost obișnuit, trebuie să-i schimbați obiceiurile, lăsându-l numai din când în când să mănânce desert, poate atunci când aveți invitați la masă sau numai după un grătar de duminică. Altfel, va crește așteptându-se la ceva dulce după fiecare masă copioasă. Un copil se simte, firește, mult mai bine după o farfurie de orez, după o porție de friptură sau de salată decât atunci când se ridică de la masă părându-i-se că încă lipsește ceva.

Dacă cel mic vrea să termine masa cu un fruct, este foarte bine. Ce obicei minunat — să te înfrupți dintr-un măr din fructieră după masă.

Dați-i mâncare sănătoasă, dar variată

Dacă semănați cu mine, știți că nu există prea multe plăceri comparabile cu mâncarea bună. De ce oare copiii noștri cred că macaroanele cu brânză sau spaghetele bolognese sunt singurele alimente care merită consumate? Dar probabil că dumneavoastră aveți un copil cu gusturi mai diverse decât alții, chiar dacă nu atât de diverse pe cât vă doriți.

În general, în primii ani nu ne ferim să le dăm copiilor mâncăruri variate. După aceea, încep chiar ei să aibă pretenții în ce privește mâncarea. După lupte grele cu copilul care nu vrea să mănânce spanac, este mult mai ușor să renunțați să gătiți spanac. La fel și cu fripturile. Sau cu orezul. Sau cu bananele. Încetul cu încetul, meniul devine din ce în ce mai sărac. Cu cât aveți mai mulți copii, fiecare cu gusturile lui, cu atât mai puține vor fi mâncărurile pe care ei să le mănânce fără să se plângă.

Important este să vă concentrați eforturile ca să-l determinați pe copil să mănânce cât mai variat. Trebuie întâi să vă propuneți acest lucru. Cumpărați cărți de bucate sau reviste, luați rețete de la prieteni, căutați-le pe internet, veniți cu idei care să-i stârnească interesul. Serviți noile feluri de mâncare cu legume sau cu garnituri care-i plac, astfel încât, dacă refuză să mănânce felul principal, cel puțin nu va muri de foame.

Căutați idei care să-l ispitească pe cel mic pentru că sunt amuzante. De exemplu, dacă eu le dau copiilor legume fierte, iar apoi îi dau fiecăruia și câte un castron cu sos de brânză ca să le înmoaie în el, vor accepta să mănânce niște feluri pe care în mod normal le-ar refuza. Pot oricând să-i conving să mănânce sfeclă, pentru că le face urina roșie, ceea ce lor li se pare interesant. Pentru alte idei asemănătoare, vă puteți baza și pe prietenii dumneavoastră.

Pe măsură ce trece timpul, vă va fi tot mai ușor. Odată ce copilul nu se mai așteaptă la macaroane cu brânză o

dată pe săptămână, ci la câte un fel de mâncare diferit în fiecare zi, ceva ce nu a mai văzut înainte, el capătă mai mult curaj. Dorește să încerce lucruri noi. Cercetările arată că, dacă încerci ceva de suficiente ori, până la urmă ajunge să-ți placă (deși, în ce mă privește, am descoperit că asta nu funcționează și pentru țelina crudă).

Am un copil care refuza mereu felurile de mâncare cu mai multe „bucăți" în ele. Adică orice îl obliga să înghită mai multe lucruri deodată. Nu înțeleg de ce. Nu mânca orez, friptură, supe de legume, paste, creându-mi multe probleme. Am început atunci să experimentez cu supe care conțineau alimentele lui preferate: porumb dulce, morcovi, pui, tăiței. Toate tăiate în bucăți mari, ca să le poată identifica, dar prea mici ca să le scoată din farfurie și să le mănânce separat. Mânca cu plăcere aceste supe, iar cu timpul a scăpat și de aversiunea față de mâncărurile făcute din „bucăți".

Concluzia este că ar trebui să vă încurajați copilul să experimenteze cât mai multe feluri de mâncare. Iată câteva sugestii:

- În caz că nu sunteți vegetarian, dați-i copilului carne numai de trei sau patru ori pe săptămână și pește cel puțin o dată; convingeți-l în același timp să accepte mâncăruri fără carne în celelalte zile. La urma urmei, aceasta *este* dieta normală, mult mai sănătoasă decât cea bazată pe prea multă carne.
- Căutați mereu fructe și legume noi cu care să-l tentați pe cel mic. Nu-i dați morcovi și porumb

dulce la fiecare masă numai pentru că știți că le va mânca.

- Aranjați cât mai multe culori posibile în farfurie. Fructele și legumele variate conțin mai mulți nutrienți, iar copilului i se va părea mai distractivă o asemenea prezentare.
- Încurajați-vă copilul să vină cu propriile idei — îl puteți lua cu dumneavoastră la cumpărături, unde-i vor veni multe idei noi pe care să le încercați.
- Distrați-vă prezentându-i copilului felurile de mâncare în diverse moduri atrăgătoare. Unui adolescent nu o să-i placă probabil să primească mâncarea sub formă de ursuleți, dar sigur îi va plăcea o cremă de ciocolată în care să înmoaie fructele.
- Dacă în timpul săptămânii sunteți nevoiți să mâncați pe grabă, începeți să experimentați noua dietă la sfârșit de săptămână și, odată ce copilul a mai crescut, încercați să variați mesele din timpul săptămânii sau includeți feluri de mâncare pe care le-ați încercat la sfârșit de săptămână.

După cum vom vedea în continuare, nu trebuie niciodată să vă forțați copilul să mănânce ceea ce nu-i place, dar puteți să-l încurajați să încerce lucruri noi, lăudându-l când vă ascultă, chiar dacă nu mănâncă tot.

Stabiliți reguli pentru o viață sănătoasă

Psihologia alimentației este un subiect foarte extins și complicat. Știm cu toții că există o relație strânsă între ceea ce mâncăm și emoțiile noastre. De la pretenția de a primi mâncare gustoasă când ești bolnav până la răsplata pe care ne-o oferim singuri mâncând o bucată de ciocolată la sfârșitul unei zile istovitoare, felul în care ne simțim este foarte strâns legat de ceea ce mâncăm.

Același lucru este valabil și pentru copiii noștri, pe tot parcursul vieții lor. Depinde foarte mult de noi să ne dăm seama ce efecte are mâncarea asupra lor odată ce cresc. Dacă dorim să mănânce sănătos când sunt adulți, trebuie să ne asigurăm că le stabilim reguli pentru o viață sănătoasă. Iată câteva metode esențiale pe care le puteți aplica.

- *Nu vă obligați copilul să mănânce tot din farfurie.* Știm că părinții și bunicii noștri, mai ales dacă au crescut în timpul războiului, ne obligau să facem asta. Dar acesta devine un obicei pe viață. Veți obține un adult supraponderal care mănâncă mereu mai mult decât are nevoie, care, deși nu-i mai este foame, se simte obligat să lase farfuria lună. De două sau trei ori în fiecare zi, șapte zile pe săptămână. Cantități întregi de mâncare nedorită și inutilă generează o greutate exagerată și deloc sănătoasă. Obiceiul sănătos este ca cel mic să se oprească din mâncat atunci când s-a săturat.

- *Nu-i spuneți că nu poate primi budincă dacă nu mănâncă legumele.* Aceasta înseamnă: „mâncarea sănătoasă înseamnă acele alimente plicticoase pe care trebuie să le înghiți numai ca să primești ceva cu adevărat bun". Cu adevărat bune sunt exact mâncărurile dulci, grase, greu de digerat.
- *Nu-i dați porții mari.* Chiar dacă nu vă obligați copilul să mănânce tot din farfurie, este mult mai sănătos să îl faceți să aprecieze mai degrabă o porție mică de mâncare în farfurie. Dacă însă după cinci minute i se face din nou foame, se mai poate servi singur o dată. Aceasta îl va încuraja să mănânce numai dacă îi este foame.
- *Luați masa împreună.* Acest obicei transformă mâncarea sănătoasă în principiul care adună familia la un loc și îi oferă copilului un alt punct de interes decât mâncarea. Este important ca totul să fie amuzant. Nu profitați în niciun caz de moment ca să-i sâcâiți pe ceilalți cu faptul că nu vă ajută la treburile casnice sau ca să faceți caz de maniere (da, este cel mai bun moment să le evidențiați, dar nu transformați masa într-un câmp de luptă).
- *Nu-l încurajați să mănânce alimente nesănătoase în exces.* Au dispărut deja din casă toate dulciurile, prăjiturelele și chipsurile. Alte alimente pot avea însă un nivel înalt de grăsimi sau colesterol. Poate că cel mic nu are probleme cu greutatea — deocamdată —, dar dacă va crește luând mereu gustări

cu brânză sau alune, mai târziu sigur va începe să aibă probleme. Renunțați la alune sau alegeți un tip de brânză mai ușoară, dacă credeți că a căpătat obiceiuri care îi vor face rău mai târziu.

- *Nu folosiți dulciurile ca răsplată sau mită.* Dacă vă răsplătiți copilul cu un baton de ciocolată (sau cu o budincă) acum, el va deveni un adult care simte că „merită" un baton de Mars când a avut o zi rodnică sau și-a atins un scop. Evident că majoritatea dintre noi meritățm un Mars, dar asta nu înseamnă să ne și așteptăm să primim unul. Răsplătiți-vă copilul de câte ori puteți, dar cu mâncare sănătoasă. Dacă nu-i plac morcovii, schimbați tactica permițându-i să se ducă la culcare cu o jumătate de oră mai târziu.
- *Nu-i dați dulciuri ca să-i treacă supărarea.* Dacă-i dați copilului dulciuri fiindcă s-a lovit, va crește cu dorința irezistibilă de a-și cumpăra ciocolată ori de câte ori este trist sau deprimat (confirm și eu acest lucru). Dacă aveți noroc, nu se va îngrășa odată cu vârsta, își va păstra nivelul normal de colesterol și va trăi foarte bine așa. Dar poate că nu veți avea noroc.
- *Nu renunțați complet la dulciuri.* Aceasta este o soluție la fel de proastă, pentru că transformă mâncărurile grase și dulci într-un ideal de neatins. Oferiți-le dulciuri cu moderație și nu le folosiți ca recompensă sau alinare. Nu e nimic rău ca cel mic

să mănânce din când în când floricele uitându-se la un film sau o pungă de chipsuri într-o călătorie lungă cu maşina.

Nu transformaţi mâncarea într-o problemă

Tot ce am discutat până acum probabil că v-a sugerat acest principiu. Dar... uşor de zis, greu de făcut. Problema e că aproape întotdeauna copilul va şti cum să vă „păcălească" astfel încât să nu mănânce ceea ce doriţi dumneavoastră să mănânce; chiar şi copilul foarte mic vă poate manipula extrem de uşor dacă ştie că poate să o facă. Odată ce-şi propune ceva, e foarte greu să faci un copil să renunţe.

Nu vă îngrijoraţi, nu o să moară de foame. E imposibil. Ştiu că la vârste mai mari copiii pot avea probleme cu mâncarea, dar unul dintre lucrurile pe care e bine să le aplicaţi ca să preveniţi această situaţie este să-i creşteţi fără să ştie că mâncarea le poate crea probleme. Ştiu că bolile de alimentaţie sunt mult mai complicate, însă, dacă începeţi cu o atitudine fermă faţă de problema mâncării, totul va decurge bine.

Dacă vă interesează ce mănâncă cel mic, fiţi cu ochii pe el. Dacă este fericit şi sănătos, plin de energie, probabil că mănâncă ceea ce trebuie, chiar dacă nu verificaţi exact ce anume. Aceasta este concluzia. Judecaţi regimul alimentar după rezultatele sale, iar dacă este benefic, nu vă faceţi probleme.

Dacă nu vă deranjează că nu mănâncă tot din farfurie, dacă nu-l forţaţi să-şi mănânce legumele, copilul

dumneavoastră va avea o atitudine relaxată față de alimentație și va mânca numai ceea ce-i este necesar, orice vârstă ar avea (în cazul apariției unor boli de alimentație, va trebui să consultați un specialist).

Merită de asemenea menționat că mulți copii — și chiar mulți adulți — pot urma un regim alimentar mai sănătos dacă mănâncă de cinci sau șase ori pe zi. Mâncatul puțin și des are un efect mult mai benefic asupra copiilor, mai ales în perioada când stomacul lor este încă mic. Își vor menține astfel și nivelul scăzut al zahărului din sânge.

Îi puteți da copilului fie trei mese pe zi, încurajându-l să ia câte o gustare sănătoasă dimineața și după-amiaza, fie porții mai mari la gustări, reducându-le mesele principale până când atingeți un echilibru benefic pentru ei. Acesta ar putea consta în cinci mese pe zi sau trei mese mici și două gustări consistente, sau în orice alt sistem care să funcționeze.

Nu-l lăsați să se îngrașe

Conform sondajelor, părinții consideră că fiii lor au o greutate optimă când ei de fapt depășesc, din punct de vedere medical, limita normală. Dacă cel mic este mult prea gras, trebuie să acționați, provocând următoarele schimbări:

- mâncarea va deveni o problemă;
- copilul va conștientiza faptul că este gras;
- îi va scădea încrederea în sine.

Toate aceste aspecte au efecte negative asupra copilului, astfel încât soluția este să vă asigurați că nu depășește greutatea optimă. Luați măsuri din timp, fără ca el să-și dea seama. Nu vă amăgiți că este doar „grăsuț". Acesta este momentul în care câteva măsuri simple pot rezolva problema.

Când vă dați seama că cel mic a început să se îngrașe și acceptați că aveți o problemă, luați atitudine. Dacă specialistul spune că este doar „grăsuț", nicio problemă. Dar dacă e vorba de ceva mai grav veți putea cu siguranță să-i redați forma fizică fără prea mari eforturi.

În primul rând, întrebați-vă de ce se îngrașă copilul. Probabil că și-a schimbat alimentația sau nu mai face suficientă mișcare. A început oare să consume alimente mai grase? Se culcă mai târziu și simte nevoia să ia o gustare în plus? A început să mănânce mai mult la școală? A renunțat la fotbal la sfârșitul ultimului semestru? Nu mai merge pe jos la școală?

Odată ce ați identificat problema, există mai multe modificări subtile pe care le puteți face ca să o rezolvați înainte de a fi prea târziu. Iată câteva sugestii, dar veniți de asemenea cu propriile dumneavoastră idei:

- Nu-i mai cumpărați gustările prea grase pe care le preferă — iaurt grecesc gras sau brânză Cheddar; găsiți variante mai ușoare ale acelorași gustări.
- Serviți-i masa de seară mai târziu, ca să nu mai simtă nevoia unei alte gustări înainte de culcare.

- Reduceți-i porțiile acasă dacă mănâncă mai mult la școală.
- Încurajați-l să practice alt sport sau scoateți-l în parc cu bicicleta în weekend.
- Dați-i voie să petreacă mai puțin timp în fața televizorului. Schimbați regulile din casă în acest domeniu (mai multe detalii imediat), nu vă mai abonați la televiziunea prin cablu sau închideți caloriferul din sufragerie — veți găsi cu siguranță o soluție potrivită.

Cunosc o mamă care a observat că fiul ei se îngrășa pentru că începuse să mănânce uitându-se la televizor în fiecare seară. De aceea, i-a interzis să mai mănânce în sufragerie, pretinzând că lasă firimituri pe mobilă. Copilul nu a mai avut astfel voie să mănânce decât în bucătărie. Mama a presupus că el va renunța mai degrabă la gustare decât la televizor, și a avut dreptate. Fără să-și dea seama, după câteva luni a ajuns din nou la greutatea normală (situația fusese descoperită înainte să se agraveze).

Amintiți-vă că cel mic se dezvoltă încontinuu, un mare avantaj pentru dumneavoastră. Dacă puteți menține porția lui zilnică de mâncare la un nivel sănătos, acele mici creșteri în greutate nu vor mai fi atât de evidente. Însă trebuie să-i asigurați mereu o cantitate echilibrată de calorii.

Învățați-l să gătească

Unul dintre cele mai utile lucruri pe care le poate învăța un copil este gătitul. Nu există o modalitate mai bună de

a-şi asigura sănătatea pentru toată viaţa. Un copil de zece ani nu are niciun motiv să nu ştie să gătească din când în când o masă pentru întreaga familie, chiar dacă de obicei se rezumă la aceleaşi mâncăruri cu paste; în adolescenţă, s-ar putea ca meniul să devină mai interesant.

Iată câteva elemente de bază de reţinut:

- Tuturor copiilor le place să gătească; de aceea, ar trebui ca din când în când să li se dea ocazia s-o facă; treceţi peste faptul că nu prea vă surâde ideea să vă treziţi mereu cu platouri de prăjiturele şi biscuiţi. Învăţaţi-vă întâi copilul să gătească paste sau budincă de conopidă cu brânză, pentru ca apoi să treceţi la meniuri mai variate.
- Dacă aveţi mai mulţi copii, este extrem de uşor să-i învăţaţi să gătească pe rând. Astfel, vor deveni asistenţii dumneavoastră. Lăsaţi-i să gătească pe rând mai degrabă decât toţi odată.
- Asiguraţi-vă că celui mic îi face plăcere să gătească mâncarea pe care intenţionaţi să o pregătiţi. Pe cât posibil, lăsaţi-i lui alegerea.

Se întâmplă destul de rar ca un copil să nu mănânce cu plăcere ceea ce a ales şi a gătit el însuşi, aşa că nu numai că-i insuflaţi obiceiuri pentru o viaţă sănătoasă, ci vă şi asiguraţi că primeşte mâncare sănătoasă.

Încurajați-l să fie activ

Este important pentru copii să fie activi în viață, așa că, atunci când îi duceți în parc să se dea în leagăne, cultivați-le și gustul pentru sport; se vor obișnui astfel, pentru toată viața, să facă mișcare. La fel ca în cazul alimentației sănătoase, ideea este că vor crește considerând că exercițiile fizice zilnice sunt ceva normal. Asta înseamnă că va trebui să vă vadă întâi pe dumneavoastră mergând cu bicicleta sau jucând tenis — sau cel puțin ieșind la plimbare când e vreme frumoasă.

Lăsați-l să descopere activități care-i plac

Dacă vă forțați copilul să facă balet, judo sau fotbal, iar lui nu-i place, va renunța cu prima ocazie, indiferent dacă are opt sau optsprezece ani. Nu veți obține nimic astfel. Singura metodă utilă este să-l lăsați pe el să aleagă ce dorește să facă. Probabil că nu-și va da seama de la început. De aceea trebuie să încerce mai multe variante, ca să vadă care i se potrivesc. Prea mulți părinți le spun copiilor: „Ai zis că vrei să mergi la Brownies/să înveți karate/să faci înot. Acum am programat lecțiile/ți-am cumpărat costumul/am găsit un profesor, poți să te bucuri."

De fapt, nu este cinstit. El nu are de unde să știe dacă îi va plăcea. Nu v-ați dus niciodată la o petrecere unde credeați că o să vă distrați și ați plecat devreme fiindcă vă plictiseați? Sau ați acceptat o slujbă care părea grozavă și apoi ați descoperit că o urâți? Cel mai bine este să testați

noua activitate împreună cu copilul, ca să vedeți dacă-i place. Nu cumpărați costumul decât după câteva antrenamente.

Nu-l obligați să continue o activitate care nu-i place, ci căutați una pe care s-o adore. Nu am întâlnit niciodată un copil care să nu aibă o activitate preferată, dacă a căutat cu grijă împreună cu părinții. De multe ori i se va părea ușor, dacă de exemplu este un mare iubitor de fotbal sau dacă îl atrage tenisul. Alteori, trebuie să găsiți o soluție inedită ca să-l convingeți. În funcție de sumele pe care le puteți investi pentru aceste activități, multor copii le-ar putea face plăcere, de exemplu, călăritul, surfingul, taekwondo, scufundările, gimnastica, raftingul sau polo pe apă.

Vă cunoașteți bine copilul. Probabil că știți că nu-i plac sporturile de echipă, dar îi place să stea în aer liber. Căutați genul de activități care i se potrivesc și, mai devreme sau mai târziu, veți descoperi cel puțin una atrăgătoare pentru el.

Puneți-l să meargă la școală pe jos sau cu bicicleta

Când eram mică, aproape toți copiii mergeau pe jos la școală. Sau măcar până la stația de autobuz și înapoi, dacă locuiau mai departe. În zilele noastre, aproape toată lumea își duce copiii cu mașina la școală. Unii părinți chiar nu au de ales, dar în majoritatea cazurilor există alternative.

Problema e că avem tendința să ne răsfățăm copiii. Ne îngrijorează ce li s-ar putea întâmpla dacă merg singuri. De fapt, normal ar fi să le formăm abilitățile necesare ca să se apere singuri. Șansele ca un copil să fie răpit ziua în amiaza mare într-o zi de școală sunt mult mai scăzute decât șansele ca dumneavoastră să suferiți un accident de mașină grav ducându-l la școală. Dacă l-ați învățat bine regulile de circulație, ar trebui să le exerseze singur. Știu că vă veți face multe griji, dar orice părinte trece prin asta.

În cazul în care chiar este necesar să-l duceți cu mașina, de ce nu-l lăsați la un kilometru și jumătate de poarta clădirii? Chiar trebuie să-l duceți până la poartă? Merge la școală ca să învețe, așa că dați-i ocazia să învețe ceva și lăsându-i o anumită independență pe drumul spre școală.

Este foarte important pentru sănătatea copilului să meargă pe jos zilnic câțiva kilometri. Mai mult decât atât, aceasta îi va forma și o anumită ordine în viață. Când va crește, va alege varianta mai sănătoasă de a parca mașina în parcarea orașului și de a merge pe jos la cumpărături, în loc să se învârtă cu mașina pe strada principală căutând locuri de parcare în fața fiecărui magazin în care va vrea să intre, totul numai ca să nu meargă pe jos. Așa procedează adulții comozi. Dar nu ne dorim ca și copiii noștri să facă la fel. Dorim ca lor să li se pară normal să meargă pe jos 15 sau 20 de minute ca să ajungă într-un anumit loc, nu să parcheze mașina chiar în fața ușii.

Determinați-l să facă mișcare chiar și fără să-și dea seama

Nu orice activitate care presupune mișcare trebuie să poarte eticheta aceasta — mersul pe jos la școală este un exemplu de activitate cu un scop anume, dar există nenumărate moduri în care puteți să vă încurajați copilul să aibă o viață activă fără să-l obligați neapărat să facă sport sau exerciții fizice. Duceți-l la țară sau în cel mai apropiat parc sau loc de joacă și vedeți cine ajunge primul în vârful dealului. Sau mergeți la pădure, ca să găsiți broaște sau bursuci sau orice alte animale — nu trebuie să fie neapărat „o plimbare". Împrumutați câinele vecinului și luați-l și pe el. Găsiți un parc cu o pistă interesantă pentru biciclete sau cu jocuri pentru copii. Cumpărați-i un skateboard sau o trotinetă. Dacă i se va părea captivant și amuzant, nu-și va da seama că de fapt depune mult efort fizic, deși de obicei nu îl agreează.

Limitați-i timpul petrecut în fața „ecranelor"

Ni se spune mereu că în ultimul timp copiii noștri petrec prea multe ore în fața televizorului sau a monitorului calculatorului, activități care le dăunează sănătății. Este adevărat. Fiecare oră petrecută de copil în fața unui ecran este pierdută în detrimentul mișcării. Ar putea să se joace prin casă cu fratele sau sora lui sau să iasă în curte să se joace cu furtunul de apă. Nu va face efectiv sport, ci numai un fel de activitate fizică.

Ca să reușiți să schimbați situația, aveți de îndeplinit două obiective:

- să limitați timpul pe care copilul îl petrece în fața „ecranelor" (Game Boy, Xbox, televizor, calculator etc.);
- să nu-i dați voie să aibă propriul lui televizor sau calculator în cameră.

Dacă îi interziceți aceste activități în majoritatea timpului, copilul va alege să facă niște lucruri mai practice. Bine, din când în când va rezolva câte un puzzle sau va construi un dinozaur mecanic, dar mulți părinți preferă aceste ocupații lenevirii la televizor. Cel puțin nu stă pironit în fața unui ecran. Câteva ore petrecute astfel în fiecare zi de weekend sau de vacanță ar trebui să fie suficiente pentru orice copil. În zilele când are școală, încercați să-i oferiți cel puțin două-trei ore libere acasă. Dacă ajunge acasă cu trei ore înainte de ora de culcare, nu-l mai lăsați să stea la televizor, mai ales atunci când a doua zi merge la școală. Pe măsură ce crește și se culcă din ce în ce mai târziu, îi puteți da voie să lenevească, după ora șapte sau opt seara, dacă și-a terminat temele.

În adolescență, este imposibil să-i mai impuneți copilului cum să-și petreacă timpul. Va trebui să învețe să-l gestioneze singur. Dacă ați redus timpul pe care îl poate petrece în fața „ecranelor" la un nivel rezonabil până la vârsta de cincisprezece ani, nu veți avea atât de multe probleme. Poate că timp de câțiva ani nu va renunța la televizor, dar ca adult va alege o abordare mai echilibrată.

De ce? Deoarece în primii cincisprezece ani de viață a învățat cum să-și umple timpul dincolo de câteva ore petrecute urmărind un film.

Foarte adesea, și copiii mei au obiceiul să se uite prea mult la televizor. Cauza este întotdeauna faptul că unul din ei e bolnav, iar în astfel de perioade regulile își pierd din strictețe. Îmi amintesc o perioadă de șase săptămâni în care cel puțin unul dintre ei a avut vărsat de vânt. După ce s-a vindecat și am revenit la timpul limitat petrecut în fața ecranului, uitaseră toți cum să se joace singuri. Câteva zile au umblat de colo-colo prin casă, spunând „m-am plictisit" și certându-se între ei. Totuși, după ceva vreme, și-au regăsit vechile distracții și au inventat jocuri noi. Aceasta ne arată ce efecte are asupra minții copiilor timpul exagerat petrecut la televizor și la calculator.

Atunci când sunt mici, puteți să nici nu le dați voie să aibă propriul televizor sau calculator. Dacă le-ați dat deja voie, cred că situația e mai complicată. Limitați-le timpul în fața ecranului și apoi spuneți-le că, dacă demonstrează că reușesc să respecte regulile, pot păstra aparatul, dar că dacă îi prindeți „trișând" o să li-l luați.

O minte sănătoasă

Copilul trebuie să crească având o minte sănătoasă și un corp sănătos. Cum veți reuși asta? Ei bine, atitudinea lui față de propriul corp este un bun punct de plecare.

Creați-i o părere bună despre propriul lui corp

Acest principiu se aplică atât în cazul băieților, cât și al fetelor. Este important ca cel mic să crească gândindu-se că va trăi fericit chiar dacă nu are forme atât de evidente sau dacă unele dintre coșuri nu-i vor dispărea complet. Aceste „probleme" pot influența stima de sine a unor adulți, făcându-i să se simtă nesiguri și lipsiți de încredere în ei înșiși. Apoi, se vor repercuta și asupra relațiilor lor și în general — ca multe alte lucruri — asupra modului în care își cresc copiii. Gândiți-vă deci inclusiv la nepoți și încercați să rezolvați situația.

- *Faceți numai comentarii pozitive.* Începeți prin a vă asigura că nu faceți decât comentarii pozitive în legătură cu înfățișarea copilului. Nu criticați niciodată răutăcios felul în care arată, de la forma nasului până la siluetă!
- *Asigurați-vă că nu va fi marcat toată viața de comentariile dumneavoastră.* Puteți face comentarii legate de culoarea părului și a ochilor sau de cât de vesel e zâmbetul copilului. Dar dacă remarcați ce norocos e că are o constituție zveltă, cum se va simți peste douăzeci de ani, când va cântări și cu douăzeci de kilograme în plus?
- *Nu-l lăsați să aibă probleme cu greutatea.* Am vorbit deja despre acest subiect; asigurați-vă că vă ocupați de orice creștere nesănătoasă în greutate, înainte

să fie nevoie să-i spuneți și copilului că ceva nu e în regulă.

- *Nu vă plângeți în prezența lui de corpul dumneavoastră.* Nu este bine ca, deși aveți o atitudine pozitivă în privința copilului, să vă plângeți constant că dumneavoastră aveți burtă sau cearcăne. Asta îi va arăta nu numai că este important să te conformezi idealurilor de frumusețe, ci și că există șanse să vă moștenească burta sau cearcănele. Dacă vă plângeți că sunteți gras, iar peste douăzeci de ani copilul va ajunge la o siluetă asemănătoare, degeaba îi veți mai spune că arată grozav.
- *Nu vă preocupați prea mult de felul în care arătați.* Bineînțeles, înfățișarea contează uneori mai mult decât ar trebui. Oamenii judecă după aparențe. Dar, atâta timp cât copilul știe să arate prezentabil atunci când e nevoie, nu are niciun rost să-l faceți să creadă că înfățișarea lui îi va influența fericirea. Nu ar trebui, însă i-o va influența, dacă îi încurajați această viziune.
- *Nu țineți regim în fața lor.* Și această atitudine îi va sugera că numai oamenii slabi sunt fericiți. Chiar dacă este adevărat pentru dumneavoastră, nu trebuie să-i creați și copilului același tipar de gândire. În cazul în care e chiar obligatoriu să țineți regim (deși dacă respectați un plan de alimentație sănătoasă alături de familie nu ar trebui să fie), nu țineți o dietă extrem de strictă. Renunțați la anumite

feluri de mâncare fără ca cel mic să-şi dea seama că ţineţi regim. Şi nici nu pomeniţi de asta în faţa lui.

- *Nu criticaţi felul în care arată alţi oameni.* Dacă nu doriţi ca cel mic să creadă că va fi judecat după înfăţişare, nu faceţi această greşeală. Nu-i spuneţi: „Ce s-a îngrăşat omul acesta!" sau „Ai văzut câte kilograme a pus pe el?" sau „Bietul de el, a chelit la treizeci de ani!"

Ajutaţi-l să treacă peste complexe

Pentru a-şi păstra atât sănătatea emoţională, cât şi pe cea fizică, orice copil trebuie să înveţe să-şi depăşească slăbiciunile. Fie că acestea ţin de depresie, mânie, nelinişte sau alte stări negative, trebuie să înveţe să le stăpânească. Aceasta înseamnă că trebuie să-l ajutaţi să descopere strategii pentru a-şi rezolva problemele. Dacă sunteţi norocos şi aveţi un copil cuminte, nu vă veţi confrunta cu asemenea reacţii. Dar sunt sigură că, în cazul în care aveţi mai mulţi copii, cel puţin unul dintre ei suferă de complexe. Majoritatea dintre noi suntem aşa.

Nu vă pot indica nişte strategii anume — depinde de fiecare copil. Trebuie să vorbiţi cu el, să-i împărtăşiţi din propria dumneavoastră experienţă, să întrebaţi alţi cunoscuţi cum se descurcă în situaţii similare şi să căutaţi soluţii pe internet, în cărţi sau oriunde altundeva credeţi că le-aţi putea găsi.

Unii copii se pot familiariza de la vârste mici cu meditaţia, pe alţii îi influenţează benefic muzica. Fiecare

U.M. EMINESCU IAȘI

copil este diferit de ceilalți. Dacă al dumneavoastră are tendința de a se mânia ușor, ajutați-l să găsească o supapă pentru ea — făcând mai multă mișcare, învățând să cânte la tobe sau dând cu pumnul într-o pernă. Învățați-vă copilul negativist să-și anticipeze momentele sau stările proaste și încurajați-l să învețe să cânte ceva, să meargă la plimbare și să-și petreacă timpul alături de alți oameni în loc să stea singur în cameră — orice îi poate fi de folos. Arătați-i copilului anxios cum să se relaxeze prin controlarea respirației, discutați împreună despre grijile lui și distrați-vă împreună.

Învățați-l să-și controleze stresul

Puțini dintre noi ducem o viață lipsită de stres. Așa că această situație se va repercuta inevitabil și asupra copiilor. Însă puteți să vă asigurați că, atunci când cel mic este stresat, veți ști să-i arătați cum să depășească problema. Îmi dau seama că, în momentele foarte stresante, nu va accepta întotdeauna cu bunăvoință sfaturile, așa că va trebui să vă alegeți cuvintele cu grijă sau să așteptați până se liniștește puțin, iar apoi să-i arătați cum să procedeze data viitoare (ar fi preferabil să preveniți astfel scandalurile).

Pentru persoane diferite funcționează metode diferite, dar iată câteva idei:

- Pentru început, dacă identifică motivul stresului, trebuie să-și dea seama dacă îl poate evita. Dacă se supără de fiecare dată când are o

zi proastă la şcoală pentru că a întârziat, îşi va uşura mult problema dacă descoperă soluţia: să se scoale mai devreme.

- Meditaţia funcţionează foarte bine pentru unii copii (pentru alţii, nu).
- Muzica sau cântatul la un instrument pot fi benefice.
- Activitatea fizică de orice fel îndepărtează foarte bine stresul. Ajutaţi-vă copilul să descopere care activitate îi face mai bine: alergatul, mersul pe jos, mersul cu bicicleta, lovitul unui sac de box etc.
- Unii oameni se simt mai bine dacă discută cu cineva, alţii consideră că asta îi tensionează şi mai tare.
- O altă soluţie utilă este retragerea pentru câteva ore de relaxare pe cont propriu, de exemplu o baie caldă.
- Şi descărcarea prin ţipete poate fi de ajutor. Această metodă funcţionează mai ales pentru un copil mai mare, în special când nu îl aude nimeni (mai ales fraţii lui mai mici).

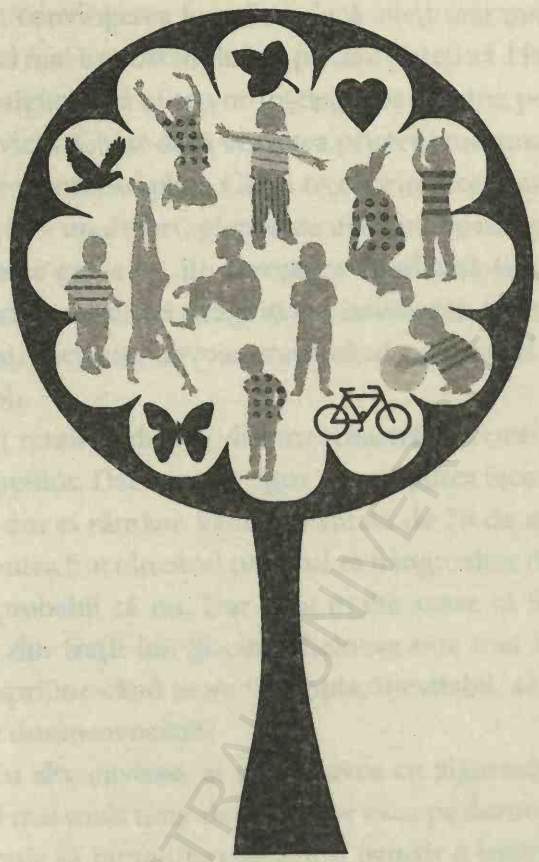
Teoretic vorbind, copilul dumneavoastră trebuie să stăpânească singur câteva tehnici de autocontrol. Ca adult, nu va putea întotdeauna să facă rapid o baie caldă când se va simţi agitat, aşa că are nevoie şi de soluţii imediate — ţipetele, număratul în gând sau respiraţia controlată.

Asigurați-vă că el înțelege faptul că, deși îi observați supărarea, nu este permis să se răzbune pentru starea lui proastă pe alte persoane. Explicați-i aceste lucruri și avertizați-l că, dacă se va comporta așa, nu-l veți mai ajuta niciodată. Toți copiii au asemenea obiceiuri, dar nu le vor fi de prea mult folos în viața de adult. Iar misiunea dumneavoastră este să-i convingeți că mânia nu rezolvă în niciun fel stresul și stările proaste.

Pregătiți-l pentru viață

Viața sănătoasă la vârsta adultă depinde în mare măsură de tiparele de gândire și de comportamentul fixate în copilărie. De aceea, copilul va învăța de la noi că alimentația sănătoasă, exercițiile fizice și starea mentală bună vor avea un impact extrem de important asupra fericirii și sănătății lui la maturitate. Este o mare răspundere, însă puțini părinți realizează în fiecare moment importanța ei. Dar cu siguranță că dumneavoastră vă veți descurca, realizând astfel unul dintre cele mai importante lucruri posibile pentru copiii dumneavoastră.

BCU IAS/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



10. ÎNVĂȚAȚI-L SĂ-ŞI IUBEASCĂ FRAȚII ŞI SURORILE

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Am convingerea fermă că dacă aveți mai mulți copii cel mai important lucru pe care puteți să-l faceți este să vă asigurați că ei se vor înțelege foarte bine pentru tot restul vieții. Chiar dacă vor avea prieteni minunați, familia este pe primul plan. Când treci prin momente dificile în viață — un divorț, pierderea unor persoane apropiate, probleme grave —, îți dorești ca familia să-ți fie alături. În mod normal, cei dragi îți sar imediat în ajutor, lăsând totul și, dacă este nevoie, traversând cu avionul jumătate de glob.

Ați renunța deci și dumneavoastră la orice în favoarea copiilor. Dar sunteți sigur că veți putea face asta dacă unul din ei rămâne văduv la vârsta de 70 de ani? Chiar veți putea fi acolo când nepotul va fi îngrozitor de bolnav? Nu, probabil că nu. Dar sunt multe șanse să fie prezent unul din frații lui. Și cine altcineva este mai în măsură să-l sprijine când se va întâmpla, inevitabil, să vă piardă și pe dumneavoastră?

Cu alte cuvinte, ei se vor avea cu siguranță unul pe altul mai mult timp decât vă vor avea pe dumneavoastră. Trebuie să puneți bazele acum pentru o legătură puternică, apropiată, caldă care va dura toată viața lor. Oare le-ați putea oferi ceva mai util de-atât?

Evident, când se ciondănesc din orice și nu se pot hotărî cine e la rând să primească surpriza din pachetul cu cereale, este destul de greu să vă imaginați cum vor putea fi prieteni. Dar nu vă îngrijorați — certurile, chiar dacă le aplanați repede, fac parte din procesul de apropiere. Vom analiza acest aspect mai târziu.

Deocamdată, ne vom opri asupra câtorva reguli de bază care vă vor ajuta să vă dați seama dacă cei mici cresc iubindu-se unul pe altul, nu urându-se (deși, bineînțeles, vă va fi greu să recunoașteți problema).

Mai adaug numai că, dacă aveți un singur copil, legăturile de familie sunt cu adevărat mult mai puternice decât cele de prietenie. Mulți dintre noi știm mai bine cu ce se ocupă un verișor decât ce mai face un bun prieten din școala primară. Încurajați-vă copilul să fie cât mai apropiat de membrii familiei de aceeași vârstă cu el, pentru că relațiile cu ei ar putea înlocui o legătură frățească.

Tratați-i diferit pe copii (fără să faceți discriminări)

Fiecare copil este diferit. Are propriile lui gusturi, calități și defecte, propriile lui talente și reacții. Dacă ați avea ca animale de companie o cămilă și o broască țestoasă, nu v-ați purta la fel cu amândouă. (Personal, aș vinde cămila.) Cunosc frați care sunt mai diferiți decât cămila și broasca țestoasă.

Există însă o opinie larg răspândită, și anume că nu este corect să-ți tratezi copiii diferit. Dar este oare corect să te porți la fel cu cămila și cu broasca țestoasă? Presupun că puteți găsi cel puțin un punct comun (nu-mi dau seama cu ce consecințe), dar de fapt ar fi incorect față de amândouă.

Problema cu copiii este să-i tratați diferit, pentru că sunt ființe diferite, dar fără să faceți discriminări. Altfel,

situația se va complica mult. La urma urmei, copiii observă imediat orice diferență (mai ales dacă nu este în favoarea lor).

Să luăm următorul exemplu. Copilul A se pricepe foarte bine să spele vasele. De fapt, chiar îi place, și îndeplinește această sarcină ușor și eficient. Când vine rândul copilului B, el petrece ore în șir plângând în fața chiuvetei, deoarece urăște atât de mult spălatul vaselor, încât îi pare o corvoadă.

Dacă l-ați lăsa pe copilul B să spele vasele mereu, aceasta ar fi incorect, iar copilul A s-ar putea plânge, pe bună dreptate. Pe de altă parte, dacă insistați ca cei doi să-și împartă egal munca, va fi incorect față de copilul B. De ce? Pentru că îi cereți mai mult decât copilului A.

Acesta este punctul critic. Trebuie să vă așteptați la același *efort* de la fiecare dintre copii, deși strădania lor nu va avea în mod obligatoriu aceleași rezultate. Copilul B nu va trebui deci să spele vasele atât de des. Sau îl puteți ajuta mai mult. Orice soluție merită încercată — doar e vorba de copiii dumneavoastră. Când copilul B va avea optsprezece ani, vă veți aștepta ca el să se priceapă la spălatul vaselor la fel de bine ca și copilul A. Diferența este că ați folosit o metodă mai blândă pentru a-l ajuta să reușească asta.

Dacă această abordare vi se pare incorectă, ar trebui să luați în considerare și faptul că primului copil nu-i place să se scoale dimineața pentru școală, în timp ce copilul B se îmbracă și ia micul dejun înainte ca restul

familiei să se trezească. El aranjează masa pentru micul dejun, deschide ferestrele și scoate câinele la plimbare dimineața, în timp ce copilul A nu are nicio sarcină pentru acest moment al zilei. E corect? Evident că da, pentru că primului copil îi este mult mai greu să se pregătească de plecare decât îi este copilului B să se ocupe de respectivele treburi casnice. Țineți minte, copilul A muncește și el, dar când se întoarce de la școală și este în formă.

Ideea este că veți crea resentimente dacă vă obligați toți copiii să se conformeze acelorași norme. Resentimente atât față de dumneavoastră, cât și față de ceilalți, pentru că ridicați ștacheta la un nivel imposibil de atins de către unii dintre copii. Dacă veți aprecia mai degrabă efortul depus decât rezultatele în sine, fiecare copil va putea atinge nivelul impus în ritmul său propriu. Dacă vă pun întrebări, puteți să le explicați că aceasta este metoda corectă. Bineînțeles că le puteți explica și de ce sistemul îl favorizează pe fiecare din ei în mod egal.

Nu faceți niciodată comparații între copii

Am mai discutat acest aspect în alte capitole. Veți crea cu siguranță rivalități dacă-i spuneți unuia dintre copii că este mai bun, mai lent, mai deștept, mai impulsiv, mai puternic, mai amuzant decât fratele sau sora lui.

Veți fi adesea ispitit să vă plângeți astfel: „De ce nu poți să-ți faci temele în liniște, așa cum face sora ta?" sau „Fratele tău știa să înoate când avea pe jumătate vârsta

ta". Copilul care este mustrat astfel va avea resentimente față de fratele său pentru că:

- a ridicat nivelul așteptărilor dumneavoastră prea sus;
- v-a câștigat încrederea, în timp ce el nu a reușit.

Nu este relevant ce face sau ce nu face unul dintre frați sau una dintre surori. Dacă toți copiii ar fi identici, de ce-am mai avea mai mulți copii? Nu vă ajută cu nimic să vă comparați copilul cu nimeni. Nu-i spuneți în niciun caz „Prietena ta Mariella știe să-și lege șireturile singură" sau „Am citit un sondaj săptămâna trecută care spunea că 90% dintre copiii de doisprezece ani își fac ordine în cameră cel puțin o dată pe săptămână. Tu de ce nu poți?" Ce vă interesează cel mai mult este relația dintre frați, așa încât nu puteți face o greșeală mai mare decât să-i comparați între ei.

Fără favoritisme

Unii părinți sunt norocoși, pentru că nu au un copil favorit. Dar există și mulți care se confruntă cu situația inversă. Știți că nu e bine, vă simțiți vinovat, dar asta e..., îl preferați pe unul celorlalți. Problema este că, oricât v-ați strădui, tindeți să-l favorizați pe respectivul copil, creând cu siguranță tensiuni de lungă durată între el și ceilalți frați.

Cel mai important aspect este că nu trebuie niciodată să vă exprimați explicit preferința. Dacă nu reușiți altfel, încercați măcar să o compensați prin alte metode. Nu are

niciun rost s-o negați — astfel, nu veți putea deloc s-o controlați —, dar nu împărtășiți nimănui problema, cu excepția poate a partenerului de viață. Există întotdeauna pericolul ca cineva să transmită mai departe informația (de exemplu unui prieten pe care nu vă puteți baza), chiar și din greșeală, fără să vrea.

Apoi, trebuie să vă gândiți dacă într-adevăr așa stau lucrurile. Cunosc un tată care spune că-și iubește toți copiii la fel de mult. Însă recunoaște că uneori îl favorizează pe câte unul din ei, nu întotdeauna pe același — de fapt, fiecare din ei i-a fost, la un moment dat, favorit. Ce vrea tatăl să spună de fapt este că uneori îi place mai mult compania unuia dintre copii decât a altuia. Situația devine câteodată inevitabilă. Dar asta nu înseamnă că nu-i iubește pe toți la fel, după cum el însuși recunoaște.

Să presupunem însă că dumneavoastră chiar credeți că-l iubiți pe unul dintre copii mai puțin decât pe ceilalți. Ce puteți face? Iată câteva sugestii utile:

- Deseori ne este mai ușor să ne apropiem de un copil care ne seamănă. Dacă alt copil seamănă cu celălalt părinte și nu reușiți să-l înțelegeți, este mai greu să stabiliți o legătură strânsă. Discutați cu partenerul sau cu persoana cu care seamănă copilul și descoperiți mai multe despre firea și sentimentele lui.
- Uneori nu vă plac anumite trăsături ale copilului, adesea pentru că le-a moștenit de la fostul soț sau de la mama cu care ați avut mereu o relație tensionată,

sau poate de la dumneavoastră. Observați cu atenție toate trăsăturile pe care *le apreciați* la acel copil și concentrați-vă asupra lor.

- Căutați toate caracteristicile pe care copilul le are în comun cu dumneavoastră (și care vă plac). El vă moștenește pe jumătate, așa că trebuie să găsiți ceva. Poate vă place amândurora să ascultați muzică sau să vă petreceți timpul singuri; sau poate că vă îngrijorați prea des pentru nimicuri. Din nou, concentrați-vă asupra trăsăturilor comune, pentru ca cel mic să nu vi se mai pară atât de diferit de dumneavoastră.
- Încercați să vă petreceți cât mai mult timp numai cu el, cu activități care vă plac — gătind, mergând la cinema, plimbându-vă. Dacă puteți întări relația în felul acesta, veți rezolva problema.
- Una dintre cele mai frecvente atitudini, mai ales în familiile cu doi părinți și doi copii, este împărțirea în două tabere. Adesea, unul dintre copii stă mai mult cu părintele cu care se înțelege cel mai bine. De fapt, această soluție este minunată pentru perioade scurte de timp, dar dacă devine un obicei situația se complică. Încercați să petreceți mai mult timp cu copilul defavorizat. Creați o apropiere și o relație strânsă care vă vor face să uitați de preferințe.
- Uneori, îl defavorizați pe unul dintre copii pentru că vă necăjește mai mult. Este imposibil să vă iubiți

la fel de mult adolescenta obraznică și băiatul de nouă ani care este mereu cuminte. În acest caz, încercați să găsiți modalități de a petrece mai mult timp împreună cu fata, care să vă facă amândurora plăcere și să vă ajute să evitați tensiunile. Ce-i place ei să facă? Ați putea s-o invitați la o prezentare de modă? Dacă nu o veți mai obliga să-și facă ordine în cameră, să nu mai vorbească atât de mult la telefon, să-și facă temele, nu veți mai avea atâtea motive de ceartă, iar ea se va purta mai frumos.

Gestionarea conflictelor

Dacă diferența de vârstă între copii nu este mare, veți avea mereu parte de certuri între ei. Însă, în timp ce unii copii se ceartă pentru că se urăsc unul pe altul, majoritatea se ceartă, dar în fond se iubesc foarte mult. Majoritatea fraților adulți pe care îi cunosc își aduc aminte că, în copilărie, se certau la nesfârșit. Poate că certurile interminabile dintre copiii dumneavoastră vă scot din minți, dar aceasta nu înseamnă că atunci când vor crește nu vor fi foarte apropiați. Dimpotrivă.

Adevărul e că certurile dintre frați sunt benefice. Sunt înnebunitoare, frustrante, exasperante, istovitoare... pentru dumneavoastră. Dar folositoare pentru copii. Odată ce au crescut, ei vor trebui să se înțeleagă cu colegii, șefii, prietenii, cunoștințele, mecanicii de la garaje, vânzătorii, vecinii, profesorii, clienții, autoritățile, alți părinți — și așa mai departe. Unii dintre acești oameni pot fi foarte

plăcuți, dar alții sunt de-a dreptul dificili. Unii vor fi simpatici în anumite ocazii și enervanți în altele. Cum o să vă învățați copilul să se înțeleagă cu asemenea oameni?

De fapt, nu există metode dinainte stabilite. Dacă aveți mai mulți copii, ei se vor ajuta cu siguranță unii pe alții. Partea proastă din această lecție e că, deși dumneavoastră scăpați de tot de responsabilitate (sau aproape de tot), frații au un mod destul de zgomotos și agresiv de a învăța. Totuși, este misiunea lor și trebuie să o îndeplinească așa cum pot.

Certurile între frați sunt cea mai sigură cale prin care ei vor învăța obiceiurile adulților — strategii pentru a-i convinge pe alții să se răzgândească și diverse metode de colaborare. Dacă aveți mai mult de doi copii, e și mai bine, pentru că fiecare va înțelege instinctiv că nu tuturor persoanelor li se potrivesc neapărat aceleași lucruri. Dacă cel mic este prea insistent cu un coleg de școală, el îl va avertiza: „Nu mai suntem prieteni!" Dar bietul copil nu-i poate spune surorii lui: „Nu mai sunt fratele tău!" Legătura frățească este o legătură pe viață. Copilul mai mic își poate exersa, până la optsprezece ani, abilitățile de comunicare în relația cu sora lui, care nu-l poate opri să facă asta. Dar probabil că și ea va avea de învățat câte ceva.

Învățați-i cum să se împace

Până aici, totul merge bine. Am spus însă că nu ați scăpat definitiv de rolul de părinte. Copiii trebuie să învețe cum să-și gestioneze conflictele, altfel la optsprezece ani vor

şti numai să strige: „— E al meu! — Ba nu, nu e al tău, e al meu!" Vor învăţa singuri lecţia, dar au nevoie şi de ajutor din partea dumneavoastră. Însă nu veţi rezolva mare lucru dacă de fiecare dată când se ceartă interveniţi şi rezolvaţi problema: „Bun, asta este. Sam — poţi să te uiţi la televizor jumătate de oră. Apoi Tilly vine în locul tău şi se uită şi ea." Nu, trebuie să aplicaţi o metodă mai bună.

Prima regulă este să nu interveniţi deloc dacă lucrurile nu iau o turnură neplăcută. Opriţi-vă şi ascultaţi-i — este întotdeauna fascinant să vezi care dintre copii este mai prudent, care manipulează mai mult, care se bazează pe ameninţări şi care linguşeşte. Ori de câte ori e posibil, lăsaţi-i să rezolve problema singuri. Pe măsură ce cresc, vor fi capabili să se descurce fără ajutor din ce în ce mai des, mai ales dacă interveniţi corect atunci când chiar sunteţi nevoiţi. Soluţia când interveniţi este să nu rezolvaţi dumneavoastră problema — asta este treaba lor. Daţi-le numai un motiv bun ca să se împace. Scopul este să îndepărtaţi cauza conflictului — la propriu sau la figurat —, aşa că refuzaţi să cedaţi până nu găsesc o soluţie. Cu alte cuvinte, dacă nu ajung de comun acord la o cale de rezolvare a conflictului, luaţi-le jucăria pentru care se ceartă, închideţi televizorul, interziceţi cerealele la micul dejun, decretaţi că nimeni nu are voie să stea în faţă în maşină... Dacă nu se pot înţelege, niciunul nu va primi jucăria, nu va avea voie să se uite la televizor, nu va primi un cadou şi nu va sta pe locul din faţă. Când sunt mici, trebuie cumva să-i îndrumaţi. Sugeraţi-le câteva soluţii

dintre care să aleagă — de exemplu: „Puteți să vă jucați cu jucăria asta împreună sau pe rând, sau lasă-l pe el să se joace întâi cu ea dacă te lasă să te joci cu o altă jucărie specială de-a lui." Când mai cresc, nu numai că acest compromis nu va mai fi necesar, dar vor propune ei singuri soluții creative care vă vor uimi.

În ceea ce vă privește, trebuie să le acceptați sugestiile sau să le refuzați numai dacă aveți un motiv întemeiat. Dacă vi se pare că o anumită soluție nu va funcționa, lăsați-i să se descurce singuri.

Ea a început!

Celălalt tip de ceartă este cel în care copiii nu se bat efectiv pe o jucărie, pe accesul la televizor sau pe orice altceva. Până să vă dați seama, încep să se acuze reciproc ba că cine a furat ce de la fratele lui, ba că cine a lovit întâi pe cine. În orice caz, nu vă implicați în astfel de certuri. Nu veți afla niciodată adevărul și cu siguranță că niciunul din ei nu are dreptate. Așa se întâmplă mereu.

Știu un singur mod de a pune capăt conflictelor de acest tip, anume să-l puneți pe fiecare copil să-și recunoască greșelile (oricâți copii ați avea, certurile sunt întotdeauna unu la unu). Nu trebuie sub nici o formă să-i cereți unui al treilea frate să-l susțină pe vreunul dintre „combatanți", pentru că veți complica și mai mult lucrurile. Soluția aceasta folosită greșit de părinți îi va dezbina și mai mult pe copii.

Cum îi puteți face să mărturisească? Ei bine, este surprinzător de ușor. Odată ce au înțeles sistemul, îl vor aprecia, fiindcă fiecare în parte va trebui să mărturisească — așa este cel mai corect. Băieților le puteți propune o „competiție cinstită". Le plac atât de mult concursurile, încât nu vor putea rezista unei astfel de propuneri. Unele fete apreciază și ele această soluție, iar dacă în cazul lor nu funcționează le puteți întotdeauna oferi un fel de „momeală" (așa cum am văzut în capitolul 1). Nu-i răsplătiți cu premii, pentru că asta îi va încuraja să se certe din nou. Dar puteți să nu-i pedepsiți: „Dacă îmi spui cinstit ce ai făcut, nu-ți interzic să te uiți la televizor seara." După cum am spus deja, nici nu ar trebui să faceți asta.

Copiii mei s-au obișnuit deja cu această metodă. Ea funcționează astfel:

> *Părintele:* Să o luăm pe rând și să vedem cine este mai sincer. [către primul copil] Cu ce ai greșit?
> *Primul copil:* I-am furat o jucărie și l-am lovit peste braț.
> *Părintele:* Mulțumesc că ești sincer. [către al doilea copil] Tu cu ce ai greșit?
> *Al doilea copil:* Am lovit-o în stomac și i-am spus că e proastă.
> *Părintele:* Mulțumesc. [către amândoi] Ce le spunem oamenilor pe care i-am lovit sau pe care i-am supărat?
> *Copiii:* [unul către celălalt] Îmi pare rău.
> *Părintele:* Bravo pentru că ați fost sinceri. Acum puteți pleca.

Există o regulă pe care copiii trebuie s-o respecte: să spună *numai* ce au greşit, nu şi de ce. Nu au voie să spună: „Am furat-o pentru că nu voia să mi-o mai dea înapoi" sau „După ce m-a lovit, l-am lovit şi eu". Dacă încearcă această tactică, opriţi-i ferm, dar cu blândeţe şi amintiţi-le că nu încalcă regula.

Trebuie să spun că am un copil care este atât de sincer (sau mai degrabă căruia îi place atât de mult concursul), încât în mod invariabil cere să fie pedepsit pentru încă şaptesprezece greşeli. Mă întreb uneori de ce metoda funcţionează, dar nu a eşuat niciodată. De fapt, cred că ştiu de ce: merită să mărturiseşti pentru satisfacţia de a-l auzi pe celălalt recunoscând cinstit ce ţi-a făcut. După aceea, copiii se vor juca în continuare fericiţi, împreună. Interesant este că niciunul nu m-a întrebat vreodată cine a câştigat competiţia sincerităţii.

Creaţi-le sentimentul că sunt foarte uniţi

Pe lângă toate aceste tactici menite să împiedice duşmănia inutilă dintre copii, există multe altele care consolidează şi mai mult legăturile dintre ei. Le puteţi folosi în toţi cei optsprezece ani cât îi aveţi sub supraveghere, astfel încât cu timpul să-i ajutaţi să dobândească sentimentul că sunt foarte uniţi — deşi o unitate cu micile ei momente de tensiune.

Încurajați-i să se joace împreună

Ați observat desigur că în familiile cu un singur copil părinții devin singurii tovarăși de joacă ai lui, mai ales în prima parte a copilăriei. Dacă aveți mai mulți copii, puteți să renunțați la acest obicei și să-i încurajați să se joace împreună. Evident că uneori puteți interveni, pentru amuzament (al dumneavoastră), când sunt obosiți și nervoși sau când unul din ei ar vrea să se joace singur. Scopul este ca, pe măsură ce cresc, să se considere unul pe altul drept cei mai buni tovarăși. Acest tip de legătură durează toată viața.

Încurajați-i să se susțină unul pe altul

Când unul dintre copii cere ajutor la teme, ca să pună un DVD sau ca să repare o jucărie stricată, nu este nevoie să vă oferiți mereu dumneavoastră. Mult mai bine ar fi ca, dacă aveți mai mulți copii, aceștia să crească considerând că este normal să se ajute reciproc. Evident că unul din ei se va simți frustrat dacă îl obligați mereu să renunțe la tot ce făcea ca să-și ajute fratele sau sora. Atâta timp cât nu abuzați de această tactică, ea este foarte eficientă. Un alt copil va fi flatat dacă-i spuneți: „Nu mă pricep deloc la tehnologie, dar sunt sigură că Tilly te poate ajuta" sau „Matematica nu este tocmai domeniul meu. Întreabă-l pe Charlie". E grozav dacă găsiți moduri în care frații mai mici îi pot ajuta pe cei mai mari. Orice metodă care uniformizează ierarhia este benefică, fiindcă atunci când

copiii cresc nu va mai funcționa atât de ușor. Vor dori să se considere egali unii cu ceilalți. Poate că cel mai mic dintre copii nu se descurcă cu tema la matematică a surorii mai mari, dar este totuși în stare să aducă o pereche de ciorapi din dulapul ei în camera de jos sau să-i caute șopârla evadată.

Folosiți aptitudinile fiecărui copil

În aceeași ordine de idei, este întotdeauna util pentru un copil să recunoască aptitudinile fraților sau surorilor lui. Poate că unul dintre copii are o memorie foarte bună („Amintește-mi să cumpăr unt când mergem la magazin, am uitat să-l trec pe listă") sau este foarte organizat. Unii copii au talentul de a găsi obiectele pierdute („Sam, ai văzut unde mi-am pus cheile? Ai un spirit de observație atât de bun!") sau este un bucătar foarte bun, sau vine întotdeauna cu povești care bucură pe toată lumea în călătoriile lungi.

Dacă îi ajutați, vor ajunge să se roage unul pe altul: „Poți să-mi amintești să predau tema când ajungem la școală?" sau „Hei, Sam, ai idee unde mi-am pus iPod-ul?" Este important să nu-i neglijați pe ceilalți copii care au aceleași aptitudini. Dacă îl rugați mereu pe Charlie să vă ajute să găsiți lucruri, Tilly se va simți marginalizată dacă și ea știe unde sunt obiectele respective. În schimb, dacă este la fel de neajutorată ca dumneavoastră, va aprecia ajutorul lui Charlie.

Dați-i fiecărui copil sarcini precise

Aceasta este o metodă bună pentru a-i determina pe copii să recunoască fiecare aptitudinile celorlalți. Puteți să le dați sarcini regulate, ceea ce le conferă un sentiment de responsabilitate și mândrie pentru ceea ce fac. De exemplu, un copil are datoria să facă lista de cumpărături sau să păstreze DVD-urile în ordine. Aceasta înseamnă că fratele sau sora trebuie să-l consulte pe el dacă vor să fie siguri că o să cumpărați mai multe cereale sau dacă nu găsesc DVD-ul uitat în aparat cu o săptămână înainte.

Un mic sfat: puteți să le dați copiilor sarcini diverse, dar este imprudent să-i puneți să aibă grijă unul de altul. E foarte bine ca Tilly să hotărască felul în care organizează DVD-urile, dar ea nu trebuie să aibă autoritatea de a-l împiedica pe fratele ei să vadă filmul lui preferat ca pedeapsă pentru că ultima dată nu a pus la loc DVD-ul. Ea trebuie să discute cu dumneavoastră problemele de disciplină.

Nu vă lăsați copiii să pârască

Dacă unul dintre copii îi fură altuia o jucărie, este normal ca victima să vi se plângă. Îi este mai ușor decât să-și regleze singur conturile. Însă pâra înseamnă că un copil se plânge despre ceva ce a făcut un altul, deși evenimentul *nu-l afectează personal.* Dacă Charlie vă spune că, în timp ce dumneavoastră erați la baie, Tilly a petrecut o oră la telefon, se consideră că a pârât. Singurul lui scop

este să-i facă necazuri lui Tilly. Dar dumneavoastră doriți ca ei să fie uniți.

Soluția în acest caz este să vă asigurați că cel care pârăște va avea cel mai mult de suferit. Ați putea spune: „Tilly n-ar fi trebuit să facă asta", dar de fapt asta înseamnă „Tu nu ar trebui s-o pârăști. Nu e frumos să încerci să-i creezi necazuri surorii tale". Odată ce-și vor da seama că cel care pârăște este cel certat, vor renunța la acest obicei.

Vorbiți cu toți copiii deodată

Cu cât îi tratați mai des ca pe o echipă, cu atât se vor comporta ca atare. Strângeți-i, de câte ori aveți ocazia, laolaltă în jurul dumneavoastră. Mesele în familie sunt un moment foarte propice pentru asta — unul din numeroasele motive pentru care merită efortul să mâncați împreună. Pe măsură ce copiii cresc, acest obicei devine mai dificil de respectat, dar, chiar dacă nu vă strângeți decât o dată sau de două ori pe săptămână, rămâne un element important care îi unește pe copii. Pentru unele familii, drumul până la școală reprezintă a doua modalitate de a fi împreună, însă de obicei implică prezența unui singur părinte.

Odată ce-ați reușit să-i reuniți pe toți copiii, este momentul să le împărtășiți noutățile. Ca un fel de briefing pentru o echipă sportivă. Spuneți-le ce urmează să faceți în weekend, dezbateți unde vă veți petrece Crăciunul sau cădeți de acord al cui este rândul să gătească masa de duminică.

O altă idee bună este ca, atunci când se strâng laolaltă, să le dați diverse sarcini sau sfaturi. Aceasta le va spori sentimentul de unitate; iar dumneavoastră vă va fi mult mai ușor, pentru că veți vorbi o singură dată (apoi copiii își vor aminti unii altora ce au de făcut, fără să mai trebuiască să repetați aceleași lucruri). Dacă vreți să le dezvăluiți un plan inteligent ca să-și câștige banii de buzunar, să le explicați că dușul cel nou nu funcționează dacă nu se apasă mai întâi pe un buton sau cum să folosească timerul la un DVD player, strângeți-i laolaltă. (Da, probabil că până la urmă *ei* vă vor arăta *dumneavoastră* cum funcționează DVD playerul.)

Dați-le recompense colective

Dacă cei mici au realizat împreună ceva ce merită recompensat, asigurați-vă că le dați cadouri tuturor. Să presupunem că au pregătit pe rând cina cât timp dumneavoastră ați avut o gripă teribilă sau că toți au muncit din greu ca să curețe bucătăria pentru remobilare. În acest caz, considerați-i o echipă și scoateți-i pe toți în parcul de distracții sau dați-le voie să stea împreună să se uite la un film de la televizor seara târziu.

Insuflați-le spiritul de solidaritate

Cel de-al Doilea Război Mondial e celebru pentru modul în care a unit oamenii. „Mentalitatea Blitz" sau „spiritul de la Dunkirk" se referă la păstrarea solidarității în cele

mai groaznice condiții. Toate familiile trec prin diferite crize, fie din cauza unor tragedii precum bolile grave, fie din cauza unei calamități — mașina s-a stricat la 50 de kilometri de casă sau o furtună puternică a luat acoperișul de la bucătărie.

Dacă le puteți menține tuturor copiilor moralul ridicat, atunci când veți depăși împreună aceste probleme le veți da tuturor sentimentul unei mari realizări. S-ar putea să trebuiască să stea împreună cu dumneavoastră afară în furtună ca să curețe burlanele și canalizarea înainte să fie inundat și holul; sau poate că-și vor împărți între ei treburile casnice în timp ce dumneavoastră vă veți ocupa de bunica grav bolnavă. Indiferent de provocare, copiii învață foarte repede să aprecieze cât de valoros este ajutorul celorlalți în asemenea situații, mai ales dacă-i îndrumați cu blândețe spre sarcini la care se pricep, astfel încât toți să contribuie în felul lor.

Odată ce burlanele sunt curate și nu mai plouă în casă, puteți să vă ghemuiți toți sub pături și să savurați câte o cană de cacao fierbinte, în timp ce fiecare povestește care i s-au părut momentele culminante ale evenimentului. Dacă nici astfel de circumstanțe nu creează o legătură puternică pentru toată viața, nimic altceva pe lume nu o poate face.

Concluzii

Toți ne dorim ca fiecare dintre copiii noștri să devină un adult fericit și împlinit în felul lui, iubit de ceilalți și capabil să se descurce în viață. Există multe lucruri pe care le putem face, ca părinți, ca să atingem acest scop — în lucrarea de față veți găsi zece dintre cele mai importante principii în educația copiilor. Aplicați-le corect, și totul va decurge de la sine.

Nu este o misiune deloc ușoară să fii părinte. Însă în general nimic nu este ușor de obținut, iar efortul se poate dovedi la fel de distractiv ca rezultatele pozitive (poate nu în totalitate, dar cel puțin în parte). Dacă vă concentrați asupra aspectelor care merită cu adevărat efortul și nu vă pierdeți în detalii neînsemnate precum o pereche de ciorapi aruncați în două colțuri diferite ale camerei, un pahar de suc vărsat pe covor sau o cameră dezordonată, veți descoperi după optsprezece ani nu numai că ați crescut copii de care sunteți mândru, ci și că aceștia au devenit niște oameni minunați, de care vă veți bucura și pe care-i veți iubi necondiționat tot restul vieții. Această împlinire merită orice efort.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

201/2275
27.43

RONI JAY

10 PRINCIPII ESENȚIALE ÎN EDUCAȚIA COPILULUI TĂU

Deși suntem din ce în ce mai ocupați și nu avem niciodată timp să realizăm tot ceea ce ne propunem, cu toții ne dorim să le oferim cât mai multe copiilor noștri și să fim niște părinți perfecți. Dar cum putem ști dacă procedăm corect și dacă ceea ce facem ne ajută cu adevărat să-i creștem pe copii sănătoși, fericiți și echilibrați?

Cartea *Zece principii esențiale în educația copilului tău* răspunde la această întrebare extrem de importantă și la multe altele.

- Cum să folosim cât mai bine timpul pe care-l petrecem alături de copii?
- Când să-i recompensăm, să-i lăudăm și când să-i pedepsim?
- Cum să rezolvăm conflictele dintre copii?
- Cum să le asigurăm un stil de viață sănătos și ordonat?
- Cum să-i învățăm valoarea banilor și a muncii?
- Ce sfaturi să le dăm copiilor astfel încât să le folosească pentru toată viața?
- Care sunt lucrurile mici care vor face diferența în viața lor de adulți?

Principiile prezentate în această carte vă vor ajuta să uitați de grijile obișnuite și să le oferiți celor mici o copilărie și o adolescență fericite, dar și perspectiva unei vieți pline de succes.

ISBN 978-973-135-603-7

revista ibaby www.babyonline.ro recomandă

www.grupulcorint.ro

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY